

6. 野菜の力(効果)と果物の魅力



皆さんは野菜・果物をしっかり食べていますか？

「食べる必要性は分かっているけど、時間がなくて食べられない」「食べなくても生きていけるから大丈夫」「今食べている量が足りているのか分からない」など思っていないですか？

野菜・果物には便秘・脂質異常・糖尿病・高血圧の予防・体の調子を整える成分が豊富に含まれています。

しかし、現在日本人は野菜・果物の摂取量は不足しています。そこで今回皆様が野菜・果物の摂取量を増やすことができるよう、野菜・果物の魅力をレシピなど交えながらお話します。一緒に野菜・果物をしっかり食べることができる健康的な食生活を目指しましょう。



開催日

開催時間

| | | |
|------------|-----------------------|-------------|
| メディカルパーク今池 | ・9月21日(土) ・ 3月14日(土) | 14:00~15:00 |
| 東山内科 | ・5月22日(水) ・ 11月25日(月) | 15:00~16:00 |
| スカイル内科 | ・7月27日(土) ・ 1月28日(火) | 13:30~14:30 |
| 守山内科 | ・4月22日(月) ・ 10月21日(月) | 14:30~15:30 |
| 星ヶ丘内科 | ・3月26日(木) | 14:00~15:00 |

お問い合わせは最寄りの医療法人順秀会【管理栄養士】までお問い合わせください

メディカルパーク今池

〒464-0850 名古屋市千種区今池1丁目
8番8号 今池ガスビル2階

tel : 052-715-6070

email : imaike@junshu.jp

担当 : 京野、林

| | | |
|-------------------|--------------------|-----------------|
| ・4月20日(土) コレステロール | ・8月24日(土) 間食 | ・12月14日(土) 糖質 |
| ・5月18日(土) 塩分 | ・9月21日(土) 野菜 | ・1月18日(土) ダイエット |
| ・6月15日(土) 糖質 | ・10月19日(土) コレステロール | ・2月15日(土) 間食 |
| ・7月20日(土) ダイエット | ・11月16日(土) 塩分 | ・3月14日(土) 野菜 |

東山内科・小児科 東山健康管理センター

〒464-0807 名古屋市千種区東山通5丁目103番地

tel : 052-781-1235

email : higashiyama@junshu.jp

担当 : 堀田

| | | |
|-------------------|-----------------|--------------------|
| ・4月24日(水) 間食 | ・8月28日(水) 糖質 | ・12月23日(月) コレステロール |
| ・5月22日(水) 野菜 | ・9月25日(水) ダイエット | ・1月27日(月) 塩分 |
| ・6月26日(水) コレステロール | ・10月28日(月) 間食 | ・2月17日(月) 糖質 |
| ・7月24日(水) 塩分 | ・11月25日(月) 野菜 | ・3月23日(月) ダイエット |

スカイル内科 スカイル健康管理センター

〒460-0008 名古屋市中区栄3丁目4番地5

栄(スカイル)ビル11階

tel : 052-241-2111

email : skyle@junshu.jp

担当 : 土佐、小川

| | | |
|-----------------|-------------------|-------------------|
| ・4月27日(土) 塩分 | ・8月31日(土) コレステロール | ・12月24日(火) 間食 |
| ・5月25日(土) 間食 | ・9月28日(土) 糖質 | ・1月28日(火) 野菜 |
| ・6月22日(土) ダイエット | ・10月29日(火) 塩分 | ・2月18日(火) コレステロール |
| ・7月27日(土) 野菜 | ・11月19日(火) ダイエット | ・3月24日(火) 糖質 |

守山内科・小児科 守山健康管理センター

〒463-0070 名古屋市守山区新守山901番地

tel : 052-791-5110

email : moriyama@junshu.jp

担当 : 八木、戸塚

| | | |
|-------------------|--------------------|-----------------|
| ・4月22日(月) 野菜 | ・8月26日(月) ダイエット | ・12月16日(月) 塩分 |
| ・5月27日(月) コレステロール | ・9月30日(月) 間食 | ・1月20日(月) 糖質 |
| ・6月24日(月) 塩分 | ・10月21日(月) 野菜 | ・2月10日(月) ダイエット |
| ・7月22日(月) 糖質 | ・11月18日(月) コレステロール | ・3月16日(月) 間食 |

星ヶ丘内科・小児科 星ヶ丘予防接種センター

〒464-0026 名古屋市千種区井上町

113番地 星ヶ丘中央ビル3F

tel : 052-788-2222

email : hoshigaoka@junshu.jp

| | |
|-------------------|---------------|
| ・5月23日(木) ダイエット | ・11月21日(木) 糖質 |
| ・7月25日(木) コレステロール | ・1月23日(木) 間食 |
| ・9月26日(木) 塩分 | ・3月26日(月) 野菜 |



医療法人順秀会
情報紙

医療通信



higashiyama



medicalpark imaike



moriyama



skyle



hoshigaoka

2019年度版

目次

コレステロールの話とサプリ P.1
塩分の話と特保 糖質の話と特保 P.2
今、話題のダイエット法ウソ?ホント? 間食の話・賢いおやつ摂り方 P.3
野菜の力(効果)と果物の魅力 P.4

今年度の栄養教室のテーマ

1. コレステロールの話とサプリ
2. 塩分の話と特保
3. 糖質の話と特保
4. 今話題のダイエット法ウソ?ホント?
5. 間食の話~賢いおやつ摂りかた~
6. 野菜の力(効果)と果物の魅力



1. コレステロールの話とサプリ



『コレステロール』と聞くと身体に悪いというイメージがありませんか？
実はコレステロールは体内で重要な働きをしており、私たちの体になくってはならないものです。
しかし、コレステロールが血液中に多すぎると動脈硬化や心筋梗塞などの原因になり、私たちの体に様々な悪影響を与えます。
この教室ではコレステロールを上げないためにどのような食べ物や食品を選んだら良いのかご紹介していきます。

今回は皆様からのご質問が多かった特保やサプリメントの効果についても解説いたします。
現代様々な健康情報が溢れています。正しい情報や知識をこの教室で身につけましょう。



| | 開催日 | 開催時間 |
|------------|-----------------------|-------------|
| メディカルパーク今池 | ・4月20日(土) ・ 10月19日(土) | 14:00~15:00 |
| 東山内科 | ・6月26日(水) ・ 12月23日(月) | 15:00~16:00 |
| スカイル内科 | ・8月31日(土) ・ 2月18日(火) | 13:30~14:30 |
| 守山内科 | ・5月27日(月) ・ 11月18日(月) | 14:30~15:30 |
| 星ヶ丘内科 | ・7月25日(木) | 14:00~15:00 |



2. 塩分の話と特保



近年、テレビや雑誌の健康情報で「塩分」「減塩」の話題が多く取り上げられるようになりました。「なぜ血圧が高いと減塩をしなければならないの?」「減塩をどうやって始めたらいいのだろう?」「減塩は味が物足らなくて続けられない!」と感じている方、是非、この教室にご参加ください。

この教室では、体内での塩分の役割と摂取から排出までの流れ、摂り過ぎた時の体への影響を分かりやすくお話しします。また、今自分が塩分を摂り過ぎていないかの確認や食品表示を活用した食品の選び方、減塩商品の選び方についてもお伝えします。

手軽に手に入れることができるようになった減塩商品を上手に活用し、減塩生活を始めましょう。皆様からのご質問が多かった特保についても解説致します。



NaCl



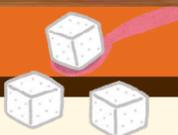
開催日

開催時間

| | | |
|------------|---------------------|-------------|
| メディカルパーク今池 | ・5月18日(土)・11月16日(土) | 14:00~15:00 |
| 東山内科 | ・7月24日(水)・1月27日(月) | 15:00~16:00 |
| スカイル内科 | ・4月27日(土)・10月29日(火) | 13:30~14:30 |
| 守山内科 | ・6月24日(月)・12月16日(月) | 14:30~15:30 |
| 星ヶ丘内科 | ・9月26日(木) | 14:00~15:00 |



3. 糖質の話と特保



生活習慣や食生活の変化によって、近年糖尿病患者が増加しています。

糖尿病になる原因の一つに『食後高血糖』があります。

『食後高血糖』を起こさないようにするためには、食事の食べ方や組み合わせなどを工夫する必要があります。

今回はその『食後高血糖』を防ぐための食事のポイントをご紹介します。

また、最近流行っている糖質制限や特保の商品についてもお伝えします。

栄養教室で楽しく語り合いながら、正しい知識を身につけていきましょう。



開催日

開催時間

| | | |
|------------|---------------------|-------------|
| メディカルパーク今池 | ・6月15日(土)・12月14日(土) | 14:00~15:00 |
| 東山内科 | ・8月28日(水)・2月17日(月) | 15:00~16:00 |
| スカイル内科 | ・9月28日(土)・3月24日(火) | 13:30~14:30 |
| 守山内科 | ・7月22日(月)・1月20日(月) | 14:30~15:30 |
| 星ヶ丘内科 | ・11月21日(木) | 14:00~15:00 |



4. 今話題のダイエット法 ウソ?ホント?

テレビや雑誌でたくさんの健康法・ダイエット法が紹介されている中、流行によって手当たり次第に試していませんか?

この教室では、ダイエットをしたい方、家族にダイエットを勧めたい方、最近話題のダイエット法(糖質制限、〇〇ダイエットなど)に興味がある方に向けて『今話題のダイエット法 ウソ?ホント?』と題して、提唱される効果や注意点、実践時のポイントをお話しします。

また、順秀会管理栄養士お勧めのダイエット法も多数紹介する予定です。

食事だけのダイエット法だけではなく、運動も取り入れて体重をコントロールし、健康的に体重を減らす方法を学びましょう。



開催日

開催時間

| | | |
|------------|---------------------|-------------|
| メディカルパーク今池 | ・7月20日(土)・1月18日(土) | 14:00~15:00 |
| 東山内科 | ・9月25日(水)・3月23日(月) | 15:00~16:00 |
| スカイル内科 | ・6月22日(土)・11月19日(火) | 13:30~14:30 |
| 守山内科 | ・8月26日(月)・2月10日(月) | 14:30~15:30 |
| 星ヶ丘内科 | ・5月23日(木) | 14:00~15:00 |



5. 間食の話~賢いおやつ摂りかた~

プリン、シュークリーム、饅頭、おせんべい、etc...

おいしいおやつ、たくさんありますよね。

おやつを食べるとホッとした気分になったり、幸せな気持ちになったりしませんか?

そんな気持ちにしてくれるおやつも食べる量や時間帯によっては体重が増えたり、生活習慣病の原因になったりすることがあります。

この教室では、そうならないためのおやつの摂り方をお伝えします。

明日からすぐ実践できる内容盛りだくさんです。

是非ご参加いただき、賢いおやつの摂り方を身につけましょう。



開催日

開催時間

| | | |
|------------|---------------------|-------------|
| メディカルパーク今池 | ・8月24日(土)・2月15日(土) | 14:00~15:00 |
| 東山内科 | ・4月24日(水)・10月28日(月) | 15:00~16:00 |
| スカイル内科 | ・5月25日(土)・12月24日(火) | 13:30~14:30 |
| 守山内科 | ・9月30日(月)・3月16日(月) | 14:30~15:30 |
| 星ヶ丘内科 | ・1月23日(木) | 14:00~15:00 |