

～風の便り～ 10月号

啓心会病院栄養科発行

今月の栄養科の取り組み ノロウイルスについて

10月～3月は「ノロウイルス対策強化月間」です。
涼しくなると、ノロウイルス感染が増え、冬場にピークを迎えます。
厨房では以下の対策をして、食中毒予防に努めています。

- ① 持ち込まない 個人管理(体調がおかしいと感じた時は報告・連絡・相談)、
2度手洗いの徹底
- ② 殺す(殺菌) 2枚貝は85℃以上90秒間以上の加熱殺菌、器具等の適切殺菌
- ③ つけない 汚染と非汚染を接触(混在)させない、衛生手袋の適正な着脱など
- ④ 拡げない トイレの洗浄殺菌(1日1回以上)、手洗いのタイミングの遵守など

<知っときたい栄養メモ> ～コーヒーについて～

10月1日は「コーヒーの日」です。世界一の生産国であるブラジルで、
9月にほとんどの収穫を終えるため、10月にコーヒーの新年度が始まります。
そして、秋冬期に需要が高くなることから、この日が「コーヒーの日」と定められました。

コーヒーのもつ芳醇な香り、適度な苦味と酸味には、自律神経を安定させる効果が
確認されており、リラックスしたい時間にピッタリの飲み物です。

そして、コーヒーに含まれるカフェインには多彩な効果があります。

- ① すっきりとした目覚め
- ② ダイエット
- ③ 運動能力の向上
- ④ アルコールを分解する力があり、飲酒した時の二日酔いの解消等