

# 風の便り 11月号

啓心会病院 栄養科発行



## ～今月の栄養科の取り組み～ 盛付け

盛付を行う場所は洗浄・殺菌された作業台で行っています。

その際、  
マスク 着用  
衛生手袋着用  
エプロン着用

を徹底し、作業を行っております。

また、一日の業務終了後には、作業台の初期化を行い、  
安心・安全に食事を提供できるよう、努力しております。

### <知っときたい栄養メモ> ～柿(かき)～

柿はビタミンCが豊富に含まれているので、

**疲労回復**や**風邪予防**に効果があると言われております。

また、ビタミンAは免疫力を高める効果があると言われており、

**風邪予防**対策にも効果があります。

柿を剥くと全体的に黒っぽかったり、黒い斑点があるものがあります。

これは「タンニン」と呼ばれる植物に由来する物質であり、

植物界には広く存在している物質です(白菜など)。

安心してお召し上がりください。