

風の便り 3月号

啓心会病院 栄養科発行



★栄養科の取り組み★ ～手洗い～

まだまだ寒い日が続いております。栄養科ではノロウイルス感染予防対策を行っております。厨房施設内だけでなく、日常生活にて注意しなければならない事として、

① 手洗いの徹底（帰宅の際、調理・食事の前、トイレ後、二枚貝取り扱い後、掃除の後、吐物等の処理後）

② 二枚貝は生で食べない（十分な加熱調理されていることを確認）

という取り組みを行っております。

厨房施設内だけでなく自分たちの日常生活での感染予防にも努めております。

●これ知っときたい栄養メモ● ～タラの芽～

たらの芽の旬はハウス栽培のものは3月から、天然ものは4月から6月上旬頃まで収穫できます。桜の咲く頃が丁度タラの芽が出る頃と同じと言われています。

栄養成分

カリウムを多く含みます。ナトリウムを体外に排出する働きがあるため、高血圧の方に効果があると言われています。

マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルを含んでおり、健胃作用があると言われています。