

風の便り6月号

啓心会病院 栄養科発行

● 栄養科の取り組み ●

湿気が多い季節になってきます。これから、さらに気温が高くなり食品の取り扱いに十分注意する季節になりました。

今月の栄養科での取り組みは、食中毒対策です。
厨房での作業時の手洗い、衛生手袋着用のタイミング
厨房、食品庫、洗浄室の温度・湿度一定の徹底などを行っています。
皆様により安全安心で美味しい食事を提供できるよう心がけております。



<知っときたい栄養メモ> ~うめ~

梅は昔から「三毒を断ち、その日の難を逃れる」と言われるほど薬効の多い伝統的な健康食品です。

梅の酸味成分である**クエン酸**は唾液の分泌を促して**食欲を増進**させるばかりでなく、胃液やその他の消化酵素の分泌を高めて消化吸収を助けてくれます。さらに、老廃物の乳酸を体外に排出させて、**疲労回復**や水分代謝を調節し全身を活性化させ、**冷え性改善**にも役立ちます。

また、梅に微量に含まれている**ピクリン酸**は腸の働きを活発にし、**便通の改善**も期待できます。

梅干しは塩分量が多いので、食べ過ぎには注意しましょう。