



# 風の便り 7月号

啓心会病院栄養科 発行

## <栄養料の取り組み> ~使用水の点検~

毎日、始業前と終業時の2回、  
試薬と目視による使用水の点検を行っています。

### ●点検項目●

(色、濁り、匂い、異物の確認、残留塩素測定)

測定による安全が確認された後、料理や洗浄に使用しています。



## <知っときたい栄養メモ> ~紫蘇(しそ)~

薬味やふりかけ、天ぷらや刺身のつまなどに使用される紫蘇。  
中国南部が原産で平安時代以前から栽培されていました。  
ほかの緑黄色野菜に比べて、 $\beta$ -カロテンの含有率がとても多く、  
老化防止となる抗酸化作用が高い食材です。  
紫蘇の清々しい香りはペリアルデヒドと呼ばれる芳香成分で、  
強い防腐・殺菌作用を持っています。  
また、リラックス効果や食欲増進作用もあります。  
他にも、紫蘇は体を温め、花粉症などのアレルギーの緩和にも役立ちます。