



# 風の便り 8月号

啓心会病院栄養科 発行

## <栄養科の取り組み>

栄養科では皆様に安全な食事の提供ができるように、

食品の受け入れ・管理・下処理等も徹底して行っております。

- ◆ 食品の品温測定・保管場所
- ◆ 新聞紙・ダンボールの持ち込み禁止
- ◆ 殺菌前食材と殺菌後食材の保管

など、マニュアルのもと日々業務を行っております。

## <知っておきたい栄養メモ> ~夏野菜~

### ゴーヤ

ビタミンCがとても豊富で、含有量はきゅうりやトマトと比べると約5倍以上です。別名“にがうり”と呼ばれ、特有の苦みがあります。苦み成分であるモモルデシンは、胃腸を刺激するので食欲も増し、夏バテ予防に役立ちます。

### スイカ

約9割が水分ですが、糖分、カリウムも含まれています。特に果物の糖分は、エネルギーへの転換が早いので熱中症予防に役立ちます。スイカに塩をかけると甘く感じるのは、対比効果と呼ばれる、科学的に証明されている味の相互作用のひとつです。