

風の便り 9月号

啓心会病院 栄養科発行



<栄養科の取り組み> ~食材の殺菌について~

食中毒事故を起こさないために、私たちは以下の殺菌を行い、皆様に安心・安全な食事提供を行っています。

加熱殺菌…食品の中心温度が「79℃以上に達したことを確認し、提供する。

二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれがある食品については、中心温度85℃以上で 90秒以上の加熱を行なう。

薬剤殺菌…加熱しない・できない食品(生野菜・果物など)は、薬剤で浸漬殺菌する。

その後、殺菌に用いた薬剤は、流水にて十分な時間をかけて洗い流しています。

<知っときたい栄養メモ> ~梨(なし)~

夏から秋にかけて出回る機会が増える梨。瑞々しくシャキシャキとした食感がおいしい果物です。梨の成分は90%近くが水分です。

水分と食物繊維が多いため、体温を下げる**解熱効果**をはじめ、**便秘改善**もあります。梨には、ビタミン類は少ないですがそのかわりに**アスパラ銀酸**が含まれています。

アスパラ銀酸は名前の通りアスパラガスから発見された物質で、栄養ドリンクによく入っており、疲労回復に効果があります。