

風の便り 11月号

啓心会病院 栄養科発行



～今月の栄養科の取り組み～ 盛り付け

盛り付けを行う場所は洗淨・殺菌された作業台で行っています。

その際、

{	マスク 着用	を徹底し、作業を行っております。
	衛生手袋着用（食品毎に交換）	
	エプロン着用	

また、一日の業務終了後には、作業台の初期化を行い、
安心・安全に食事を提供できるよう努力しております。

<知っときたい栄養メモ> ～柿(かき)～

柿はビタミンCが豊富に含まれているので、**疲労回復**に効果があると言われております。

また、ビタミンAは免疫力を高める効果があると言われており、**風邪予防対策**にもなります。

柿を剥くと全体的に黒っぽかったり、黒い斑点があるものがあります。

これは「**タンニン**」と呼ばれる植物に由来する物質であり、植物界には広く存在している物質です(白菜など)。

安心してお召し上がりください。