

風の便り 3月号

啓心会病院 栄養科発行



★栄養科の取り組み★ ～感染予防について～

日々の感染予防作と対応に関して

- ①出勤前に自宅にて体温測定し、基準温度未満を確認してから出勤。
- ②事業所到着時、再度体温測定を実施し業務を開始する。
- ③マスク着用の励行、二度手洗いの徹底
(帰宅時、食事前、就業時、下膳後 等)

等の対策を行い、業務に努めてまいります。

●これ知っときたい栄養メモ● ～タラの芽～

たらの芽の旬はハウス栽培のものは3月から、天然ものは4月から6月上旬頃まで収穫できます。桜の咲く頃が丁度タラの芽が出る頃と同じと言われています。

栄養成分

カリウムを多く含みます。ナトリウムを体外に排出する働きがあるため、高血圧の方に効果があると言われています。

マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルを含んでおり、健胃作用があると言われています。