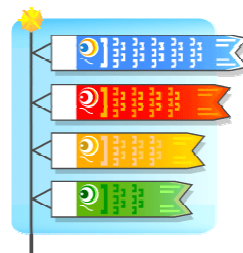


# 風の便り 5月号



啓心会病院栄養科 発行

## ● 栄養科の取り組み ● 配茶のお湯の温度について

先日、配茶のお湯の温度が熱い(高い)というご意見をいただきました。  
そこで、お湯の温度の見直しを行い、以前より温度を下げて  
提供させていただいています。

## ● 知ってきたい栄養メモ ● 鰹(カツオ)

カツオには旬が2度あり、初夏に獲れる、脂の乗りが少なくさっぱりとしている「初カツオ」と秋に獲れる、脂が乗りねっとりとした旨みを持つ「戻りカツオ」です。

DHA：魚に多く含まれることで有名なDHAやEPAは、  
カツオにも多く含まれています。DHAは脳を活性化させる  
効果があり、EPAは血液を健康な状態に保つ効果があると  
いわれています。

