

～風の便り～ 10月号

啓心会病院栄養科発行

今月の栄養科の取り組み ノロウイルスについて

10～3月は「ノロウイルス対策強化月間」です。

ノロウイルス感染は、冬場にピークを迎えます。

厨房では以下の対策をして、食中毒予防に努めています。

① 持ち込まない

個人管理（体調がおかしいと感じた時は報告・連絡・相談）、2度手洗いのタイミングなど

② 殺す（殺菌） 2枚貝は85℃以上90秒間以上の加熱殺菌、器具等の適切殺菌など

③ 付けない 汚染と非汚染を接触（混在）させない、衛生手袋の適正な着脱など

④ 拡げない トイレの洗浄殺菌（1日1回以上）、手洗いのタイミングなど

かぼちゃについて♪♪♪

かぼちゃは代表的な緑黄色野菜です！

かぼちゃには、カロチン、ビタミンB群が多く含まれています。特に西洋かぼちゃはビタミンCも豊富に含んでおり、カロチンはほうれん草に匹敵するほど含まれています。

β-カロチンとは…

抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持など、身体を守る働きがあるとされています。