

風の便り 11月号

啓心会病院 栄養科発行



盛り付けを行う場所は洗浄・殺菌された作業台で行っております。

その際

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

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、**疲労回復や風邪の予防**に効果があると言われています。

また、ビタミンAは免疫力を高める効果があるとされており、**風邪予防対策**にも効果があります。

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ます(白菜など)。

安心してお召し上がりください。