

風の便り 12月号

啓心会病院栄養科 発行

＜栄養科の取り組み＞

寒さが本格的になり、空気が乾燥し風邪をひきやすい季節になりました。10月～3月はノロウイルスの感染時期です。栄養科では、ノロウイルス対策の徹底を重点的に行っています。手指を介した感染を予防するために、就業時・休憩後・トイレ後・下膳作業後の「**二度手洗い**」を行っています。また、手洗い時のアルコールはしっかりと擦り込むなど、菌をつけないだけでなく、厨房へ持ち込まないために徹底して行っています。



＜知っときたい栄養メモ＞ ～冬野菜～

大根、人参、ごぼう、れんこん、里芋など地面の下にできる野菜は体をあたためる性質があります。それらは野菜自体に熱があるので、暑い太陽から逃げようとして、地面の下へ深く伸びようとするのです。この性質から、根菜類やいも類が体をあたためるといわれ、根菜類が冬に採れることから冬野菜が体をあたためるとされています。

大根・・・冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える。

ごぼう・・・食物繊維が豊富。腸の働きを整える。便秘に効果的。

れんこん・・・食物繊維が豊富。ビタミンCや鉄分を多く含む。

里芋・・・独特のぬめりは脳細胞の活性化に。いも類の中では最も低カロリー。