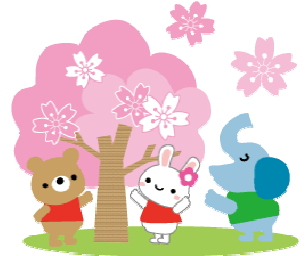


風の便り4月号

啓心会病院 栄養科発行



●栄養科の取り組み●

安心・安全な食事提供を行うため、栄養科では職場内の環境整備に取り組んでいます。料理を盛り付ける前に破損、汚れ、異物混入がないか目視による食器選別を行っています。

異常があった際にはすぐに報告をし、迅速な対応を行い、より良い食事提供に努めています。

●知っときたい栄養メモ● 筍（たけのこ）

筍の旬は4～5月。春の風物詩です。

香りや歯ごたえが良い食材です。

歯ごたえがあり、満腹感が得られるので過食の予防になります。

食物繊維がとても豊富で便秘解消や大腸がんの予防、血糖値上昇の抑制、コレステロールの吸収を妨げ体外に排出する働きがあるので成人病の予防も期待できます。