

風の便り6月号



啓心会病院 栄養科発行

● 栄養科の取り組み ●

湿気が多い季節になってきます。これからさらに気温が高くなり食品の取り扱いに十分注意する季節になりました。今月の栄養科での取り組みは、食中毒対策です。厨房での作業時の手洗い・衛生手袋着用のタイミングや厨房、食品庫、洗浄室の温度・湿度一定の徹底などを行っています。皆様により安全安心で美味しい食事を提供できるよう心がけています。



● 知っときたい栄養メモ ● ～梅～

梅の旬は6月で、種類は小梅、青梅、南高梅などが有名です。梅に含まれる栄養素は、有機酸（クエン酸、リンゴ酸など）が多く含まれており、他にもミネラルやビタミンも含まれています。その中で、今回注目するのがクエン酸です。クエン酸は疲労回復に効果がある成分で、代謝を活性化し、疲労によって溜まった乳酸などを燃焼させる作用があります。疲れたときは、梅干を食べたり、梅サワーを飲んでみたりしてはいかがでしょうか。