



風の便り 7月号

啓心会病院栄養科 発行

<栄養料の取り組み> ~使用水の点検~

毎日、始業前と終業時の2回、
試薬と目視による使用水の点検を行っています。

●点検項目●

(色、濁り、匂い、異物の確認、残留塩素測定)

測定による安全が確認された後、料理や洗浄に使用しています。



<知っときたい栄養メモ> ~紫蘇(しそ)~

薬味やふりかけ、天ぷらや刺身のつまなどに使用される紫蘇。
中国南部が原産で平安時代以前から栽培されていました。
ほかの緑黄色野菜に比べて、 β -カロテンの含有率がとても多く、
老化防止となる抗酸化作用が高い食材です。
紫蘇の清々しい香りはペリアルデヒドと呼ばれる芳香成分で
強い防腐・殺菌作用を持っています。
また、リラックス効果や食欲増進作用もあります。
他にも、体を温めたり花粉症などのアレルギーの緩和にも役立ちます。