

# 風の便り 9月号

啓心会病院 栄養科発行



## <栄養科の取り組み> ~食材の殺菌について~

食中毒事故を起こさないために私たちは以下の殺菌を行い、皆様に安心・安全な食事提供を行っております。

**加熱殺菌** 食品の中心温度が「79℃以上に達したことを確認して提供する」  
二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれがある食品については、中心温度 **85℃以上**で  
**90秒以上**の加熱を行う。

**薬剤殺菌** 加熱しない・できない食品(生野菜・果物など)は、薬剤で浸漬殺菌する。  
その後、殺菌に用いた薬剤は流水にて十分な時間をかけて洗い流しております。

## <知っときたい栄養メモ> ~梨(なし)~

夏から秋にかけて出回る機会が増える梨。瑞々しくシャキシャキとした食感の果物です。梨の成分は90%近くが水分です。水分と食物繊維が多いため体温を下げる**解熱効果**をはじめ、**便秘改善**にもなります。

梨には、ビタミン類は少ないですがそのかわりに**アスパラギン酸**が含まれています。アスパラギン酸は名前の通りアスパラガスから発見された物質で栄養ドリンクによく入っており、疲労回復に効果があります。