



# 風の便り1月号

啓心会病院 栄養科発行

## \*栄養科の取り組み\*

ノロウイルスが流行している今、栄養科ではノロウイルス予防のための取り組みを行っています。

- ✚ 次亜塩素酸ナトリウムによる配膳車、ドアノブの消毒
- ✚ 二枚貝(あさり貝・牡蠣など)を調理する際は中心温度が85℃以上・90秒以上の加熱  
これによりノロウイルスが死滅します。こうした取り組みにて感染予防に努めています。

## 知っときたい栄養メモ\* 七草粥(ななくさかゆ)

七草粥は、お正月休みの食べ過ぎ、飲みすぎで疲れた胃を優しくいたわってくれる7種類の葉草粥です。春の七草の行事は「正月の六日に春の七草を摘み、これを神前に供えてから食べれば、邪気を払い、その年は病気にかからない」という考えで、もともとは中国から日本へ伝わりました。七草粥には弱った胃腸を助けて食欲を増進するという効果があり、医食同源を考えた漢方の知恵と言えます。

### \*七草の効能\*

- せり…消化を助け、黄疸を消す
- なずな…視力、五臓に効果
- ごぎょう…吐き気、痰、解熱に効果
- はこべら…腎臓に良い
- ほとけのざ…歯痛に効果
- すずな…消化を助け、しもやけに効果
- すずしろ…咳止め、神経痛に効果

