

風の便り 3月号

啓心会病院 栄養科発行



★栄養科の取り組み★ ～感染予防について～

日々の感染予防策と対応

- ①出勤前に自宅にて体温を測定し、基準温度未滿を確認してから出勤
- ②事業所到着時、再度体温の測定を実施し業務を開始する
- ③マスク着用の励行、二度手洗いの徹底
(帰宅時、食事前、就業時、下膳後)等

●これ知っときたい栄養メモ● ～タラの芽～

たらの芽の旬はハウス栽培のものは3月から、天然ものは4月から6月上旬頃まで収穫できます。桜の咲く頃がちょうどタラの芽が出る頃と同じと言われています。

栄養成分

カリウムを多く含みます。ナトリウムを体の外へ排出する働きがあるため高血圧の方に効果があると言われています。

マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルを含んでおり、健胃作用があると言われています。