

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、厨房・食品庫・洗浄室の温度や湿度一定の徹底を行っています。

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> ~パイナップル~

パイナップルの名前の由来は、松ぼっくりのような形状とりんごのような酸味のある甘さからきています。

ビタミンB1…糖質の分解を助け、代謝を促します。

ビタミンB2やC、クエン酸…相乗効果により疲労回復や夏バテ、老化防止などに効果があります。

ブロメリン…タンパク質分解酵素。肉類を食べた後にデザートにして食べると、肉を柔らかくし消化を助けます。

また、ブロメリンには腸内の腐敗物を分解する作用もあるので、消化不良や腸内のガス発生などの症状にも有効です。