



風の便り 7月号

啓心会病院栄養科 発行

<栄養科の取り組み>～食材の受け入れについて～

毎日行う食材の受け入れは以下のことに注意しながら行っています。

- 品温測定（赤外放射温度計にて計測）
- 鮮度・・・鮮度の確認。野菜等に傷みや変色がないか
- 包装・・・受け入れ時、包装に破れがないか
- 異物・・・異物の混入がないか



<知っときたい栄養メモ> ～ゴーヤ～

ゴーヤは「にがうり」や「ツルレイシ」とも呼ばれ、独特の苦みがあり、その成分は「モモルデシン」と呼ばれています。このモモルデシンは夏場などの食欲が落ちる時季に胃腸を刺激して、消化液の分泌を促します。食欲が湧き、夏バテ防止にも効果的です。

- モモルデシン・・・血圧・血糖値を下げる効果
- 疲労回復
- 肝機能を高める効果

その他にも、ビタミンC、食物繊維、カリウム等も豊富に含まれています。