



# 風の便り 8月号

啓心会病院栄養科 発行

## <栄養科の取り組み>

栄養科では皆様に安全な食事の提供ができるよう、食品の受け入れ・管理・下処理等も徹底して行っています。

- ◆ 食品の品温測定・保管場所
- ◆ 新聞紙・ダンボールの持ち込み禁止
- ◆ 殺菌前食材と殺菌後食材の保管

など、マニュアルのもと日々業務を行っています。

## <知っときたい栄養メモ> ~みょうが~

香りが良く、薬味としてよく食べられるみょうがは高知県が全体の生産量の8割を占めています。

### ●アルファピネンという精油成分

みょうがの独特な香りはアルファピネンという精油成分によるもので、発汗、呼吸、血液循環などの機能を促す作用があります。

### ●ホルモンバランスを整える効果

生理不順、更年期障害、生理痛などに良いといわれています。