



風の便り1月号

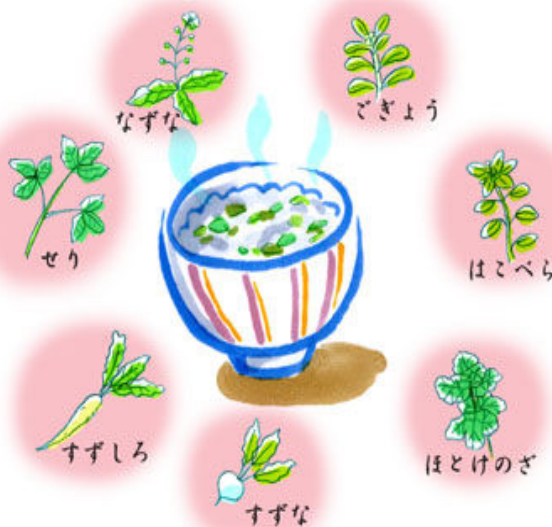
啓心会病院 栄養科発行

* 栄養科の取り組み* 個人衛生について

- ①「健康診断」年に一回の健康診断の実施。
- ②「検便」細菌感染の有無を調べるため。
下痢や嘔吐の症状が見られる場合は、就業制限。
- ③「個人衛生管理点検表」毎日、個人衛生管理表による自己チェックを行い嘔吐・下痢・発熱などの症状がある場合は、必ずチーフに報告を行う。

* 知つときたい栄養メモ*

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種類の薬草粥です。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