

# 風の便り 11月号

啓心会病院 栄養科発行



～今月の栄養科の取り組み～

気温が下がり、寒さが本格的になってきました。この時期から注意したいのがノロウイルスを原因とする嘔吐・下痢症です。集団生活を送っている施設では、その施設内でヒトからヒトへ感染し、爆発的に流行することがあります。そこで栄養科では、前回に引続きノロウイルスを外部から持ち込まない対策として、二度手洗いの徹底を行っています。二度手洗いのタイミングとして、①就業時、②休憩後、③トイレ使用后、④二枚貝取り扱い後、⑤下膳作業後に行います。手洗いの重要性を周知し、日頃から感染予防に努めています。

## さつまいも

さつまいもにはジャガイモなどと比べて多くの食物繊維が含まれています。

食生活の肉食化により日本人は食物繊維の摂取量が低下しています。また、欧米人より長い腸をもつ日本人は便秘になりやすいと言われています。食物繊維は腸の働きを活発にし、排便をよくする働きがあります。さらにさつまいもには「ヤラピン」という便通をよくする成分も含まれており、便秘解消にはうってつけです。

