

風の便り 12月号

啓心会病院栄養科 発行

＜栄養科の取り組み＞

寒さが本格的になり、空気が乾燥し風邪をひきやすい季節になりました。栄養科では、前回に引続きノロウイルス対策の徹底に努めています。手指を介した感染を予防するために、就業時、休憩後、トイレ後、下膳作業後、二枚貝取り扱い後の二度手洗いをしています。菌をつけないだけでなく、厨房へ持ち込まないように気を付けています。



＜知っときたい栄養メモ＞ ～冬至～

冬至(とうじ)とは、一年間で太陽の出る昼の時間が最も短い日で、冬至に「ん」の付くものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。にんじん、だいこん、れんこん…など「ん」の付くものを運盛りといい、縁起をかつぎ、栄養をつけて冬を乗り切ります。

かぼちゃは漢字で書くと南瓜(なんきん)。つまり運盛りのひとつです。かぼちゃにはビタミンAやカロチンが豊富なので、風邪の予防に効果的です。

冬至を過ぎるとだんだんと日が長くなってきます。古くには太陽が生まれ変わる日と考えられていました。2023年もあとひと月で2024年へと変わります。皆様、よいお年をお迎えください。