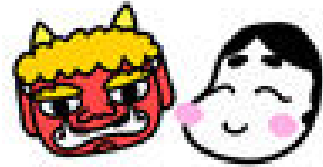


風の便り 2月号

啓心会病院 栄養科発行



<栄養科の取り組み> ~検食について~

栄養科では、毎食『検食』を行い、味付け、分量、温度、彩り等のチェックをしています。検食を行うことで、よりおいしい食事を提供するための改善点を見つけ、栄養士・調理師・調理員でミーティングを行っています。栄養士が病棟・病室を回った際は、皆様のお声をお聞かせ下さい。

<知っときたい栄養メモ> ~ 節分 大豆 ~

節分とは、季節の分かれ目を意味しており、立春、立夏、立秋、立冬の前日はすべて節分でした。特に春の節分は、新しい年の始まりと考えられ、そのため節分というと春を指すようになりました。

節分は、炒った大豆を大声で「福は内、鬼は外」と叫びながらまく行事としてよく知られています。さらにこの豆は、福豆といい、節分の夜に自分の歳より一つ多く食べると身体が丈夫になるといわれています。

大豆は、昔から「畑の肉」といわれるほどとても栄養価の高い食品です。良質のたんぱく質が多く含まれ、糖質、脂質とのバランスも良い食品です。さらに食物繊維も多く含み、便秘の解消に役立ちます。大豆には、大豆サポニンと呼ばれる成分があり、抗酸化作用で生活習慣病予防、がん抑制の働きがあります。