

# 風の便り4月号

啓心会病院 栄養科発行



## ＜栄養科の取り組み＞ ～個人衛生・身だしなみ～

栄養科では、皆様に衛生的で安全な食事をして頂けるように、食事を作る前・提供する前に個人衛生・身だしなみのチェックを行っています。お客様に安全・安心な食事サービスを提供するために、社員一人一人が衛生管理のルールを守り、互いにチェックを行うことで意識向上へつなげています。

## ＜知っときたい栄養メモ＞ ～筍～

春の訪れを告げるたけのこは、竹の地下茎の節からでる若芽のこと。10日もたてば竹になってしまうことから、旬と竹をあわせて【筍】という文字が作られたと言われています。

たけのこは栄養価には特別なものはないものの食物繊維のセルロースが多く含まれ便秘予防はもちろんのことコレステロールの吸収を抑える作用があり、生活習慣病の予防におすすめの食材です。

さらに切り口からでる白い粉はアミノ酸の一種であるチロシンです。脳に送り込まれるとドーパミンやノルアドレナリンといった脳を覚醒し、やる気を起こさせる物質を作り出します。

新生活や年始のことなどでなにかと疲れ気味なこの時期にたけのこを食べるのは医食同源の考え方そのもので旬の食材を美味しく頂くことで心身を健やかにしてくれるのです。香りや食感、ほのかな味わいを楽しみながら食してみてください。

