

風の便り6月号

啓心会病院 栄養科発行

<栄養科の取り組み> ~施設管理~

栄養科では皆様に安全で安心な食事を提供できるように毎日就業前・就業後に点検を行っています。

- ①使用水の点検
- ②施設設備・機器等の点検
(機器等の破損による異物混入や事故を防ぐ)



<知っときたい栄養メモ> ~やず~

出世魚である“ブリ”の稚魚を、九州地方では“ヤズ”と呼びます。冬に脂が乗り旬を迎えるのがブリで、ヤズは春から夏にかけて旬を迎える魚です。身はコリコリしており、脂がさっぱりしているため、あらゆる調理法に適した食材です。

ヤズはビタミンDやB12だけでなく、EPAやDHAも多く含まれているため、血液サラサラ効果が期待できる食材です！