



# 風の便り1月号

啓心会病院 栄養科発行

## ● 栄養科の取り組み ●

ノロウイルスが流行している今、栄養科ではノロウイルスの予防のため、次亜塩素酸ナトリウムという塩素系の消毒剤で配膳車、ドアノブを殺菌しています。また、外部からの持込みを防ぐため、一緒に生活を行っている家族の体調管理にも重点を置いており、個人衛生チェックリストにて確認を行っています。職員に体調不良があった場合は、ただちに検便を行い、ノロウイルスの感染拡大防止に努めています。

## ● 知っときたい栄養メモ ●

今月は、お正月から鏡開きまでの期間にお供えされる「干し柿」、「するめ」、「昆布」についてです。正月の際に鏡餅と一緒に飾るもので非常に縁起の良いものとされています。今回はこの3つの食材の意味と栄養価について説明します。

- 干し柿・・・柿は縁起のいい長寿の木です。幸せをかき集める（嘉来）という意味があります。

お供えの串柿は外側に2個、内側に6個串に刺さっており、「外はにこにこ（2個）、仲むつ（6つ）まじく」の語呂合わせにもなっています。

**ビタミンの他、カリウムを多く含むので、血圧を下げる働きをします！**

- スルメ・・・スルメの「スル」という部分が「金をする（使い果たす）」という語感を持つため縁起の良い「当たり」に変えて呼ぶようになったのが、「あたりめ」です。

**適量を摂取することで、コレステロール低下作用など、生活習慣予防に効果があります！**

- 昆布・・・昆布は喜ぶを意味しています。蝦夷で取れることから夷子布（えびすめ）と呼ばれ、七福神の恵比寿にかけて、福を授かるという意味も含んでいます。

**カルシウムと食物繊維を豊富に含んでいます。骨や歯の形成を助けます！**