

# 風の便り 3月号

啓心会病院 栄養科発行



## ● 栄養科の取り組み ●

まだまだ空気が乾燥する季節が続いています。栄養科では食中毒を防止するために、原因となるウイルスを厨房に持ち込まない取り組みを行っています。

出勤時の個人衛生自主管理点検表への記録と共に、体調不良時の報告・連絡・相談の流れを決めています。初期の段階から未然に防ぐ為、自己判断は絶対にしないように徹底しています。

## ● これ知っときたい栄養メモ ● ～鯖(さわら)～

名前の由来は、サワラの体型が細長くスマートであることを表した「狭腹(さはら)」という言葉が語源だそうです。また、サワラは漢字で春の魚(鯖)と書きますが、これはサワラが春先に産卵のために沿岸に近づき、よく見られるので「春を告げる魚」という意味であてられた漢字だそうです。また、成長するに従ってサゴシ・サゴチ→ナギ→サワラの順に名前が変わる出世魚でもあります。

たんぱく質が豊富で脂質も適度にあり、良質なたんぱく質には体力向上、疲労回復、代謝の促進、免疫力を向上させる働きがあります。サワラは魚類の中ではカリウムの含有量が多いのも特徴で、カリウムには体内の余分なナトリウム(塩分)を尿とともに排泄してくれるので、高血圧の予防改善に役立ちます。鯖を食べて是非春を感じてみてください。

