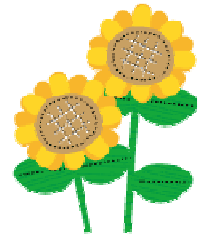


# 風の便り 8月号



啓心会病院 栄養科発行

## ★ 今月の栄養便 《～栄養科が取り組んでいる業務～》



栄養科では皆様に安全な食事の提供ができるよう、  
食品の受け入れ・管理・下処理等も徹底して行っています。

- 食品の品温測定・保管場所
- 新聞紙・ダンボールの持ち込み禁止
- 殺菌前食材と殺菌後食材の保管

など、マニュアルのもと日々業務を行っています。

## 椎茸について ♪ ♪ ♪

椎茸は日本で一番身近なきのこです！

椎茸は煮物にも焼き物にも炒め物にもスープの具材にも使えて、良質な  
ダシが取れるので乾燥品も多い食材です。

椎茸には・・・

**エリタデリン**・・・血液をサラサラにし、動脈硬化や高血圧予防！

**エルゴステロール**・・・骨を丈夫にし、骨粗しょう症予防！

**食物繊維豊富**・・・便通を良くし、便秘予防！

など、様々な栄養効果があります！