



# 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、食品による感染を防ぐため、食品の中心温度が85℃以上で1分間以上の加熱をしています。これによりノロウイルスを殺すことができます。

## \* 知っときたい栄養メモ \*

七草粥は、お正月休みの食べ過ぎ、飲みすぎで疲れた胃を優しくいたわってくれる7種類の薬草粥です。春の七草の行事は「正月の六日に春の七草を摘み、これを神前に供えてから食べれば、邪気を払い、その年は病気にかからない」という考えで、もともとは中国から日本へ伝わりました。七草粥には弱った胃腸を助けて食欲を増進するという効果があり、医食同源を考えた漢方の知恵と言えます。

## \* 七草の効能 \*

せり…消化を助け、黄疸を消す  
なずな…視力、五臓に効果  
ごぎょう…吐き気、痰、解熱に効果  
はこべら…腎臓に良い  
ほとけのぎ…歯痛に効果  
すずな…消化を助け、しもやけに効果  
すずしろ…咳止め、神経痛に効果

