

～風の便り～ 10月号

啓心会病院栄養科発行

今月の栄養科の取り組み

朝も肌寒くなり、風邪をひきやすい季節となりましたが、皆様はどのようにお過ごしでしょうか？栄養科では風邪を予防するために、手洗い・うがいの徹底を行っています。出勤時はもちろん、厨房内に入る前や休憩後などにうがい薬を使ってのうがいなどを行っています。皆様も風邪をひかないようにお気を付けください。

かぼちゃについて♪♪♪

かぼちゃは代表的な緑黄色野菜です！
かぼちゃには、カロチン、ビタミンB群が多く含まれています。特に西洋かぼちゃはビタミンCも豊富に含んでおり、カロチンはほうれん草に匹敵するほど含まれています。

β-カロチンとは・・・

抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、視力の健康保持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持など、身体を守る働きがあるとされています。