

# 風の便り 12月号

啓心会病院栄養科 発行

## ＜栄養科の取り組み＞

寒さが本格的になり、空気が乾燥し風邪をひきやすい季節になりました。

栄養科では、前回に引続きノロウイルス対策の徹底はもちろんの事、風邪予防の徹底も行っております。風邪の原因はウイルスなのですが、のどや鼻にある粘膜がウイルスの侵入、感染を防いでくれます。ですが、乾燥した環境ではのどの粘膜が乾燥してウイルスが侵入しやすくなり、風邪をひきやすくなります。

そこで栄養科では風邪を予防するために外から病院内に入るときにうがいを行っています。うがいを行うことで粘膜についたウイルスを洗い流すことができ、風邪を予防することができます。



## ＜知っときたい栄養メモ＞ ～豚～



今月は特産 十勝風豚丼にちなんで豚の栄養についてです。

中国では豚肉は疲労回復や滋養強壮によく効くといわれています。豚肉にはビタミンB1が多く含まれており、疲労回復に効果があります！筋肉に溜まった疲労物質（乳酸）を取り除いてくれます。

また、豚肉には酵素を助ける働きがあり、不足すると疲れやすくなる、身体がむくむなどという症状があらわれます。

その他、脳の働きを活発にさせるビタミン12も多く含まれているので、疲れた脳を癒すには最適な食材です！