

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★ ～異物混入の防止～

栄養科では髪の毛などの異物が混入しないようにするために『**食器の選別**』、調理室に入る前や盛り付ける前に『**ローラー掛け**』を行っています。

- ①食器の選別：食器を1つ1つ異物が付着していないかどうかを目視で確認
- ②ローラー掛け：皆で声を掛け合い、決まった時間にローラーを掛け、作業着についている髪の毛や洋服の繊維を除く

★鱈について★

★名前の由来・・・胴体が細長く、『狭い腹』から『狭腹』（サワラ）となったそうです。

★特徴・・・・・・・・背の部分に多数の青褐色の斑紋が並んでいます。

★旬・・・・・・・・5月～6月にかけて産卵のため外洋から瀬戸内海などに入り、春が旬の魚なので「鱈」と書きます。しかし関東などでは主に白身の味を楽しむほうが主体なので、「寒鱈」と言われる産卵期前の脂がのった12月～2月の真冬が旬とされています。

★栄養成分・・・・・・・・DHA（ドコサヘキサエン酸）・EPA（イコサペンタエン酸）

→血栓の予防やがんの抑制作用

良質なたんぱく質、鉄分、ビタミンD、ビタミンB₁₂

→ビタミンDはカルシウムの吸収を促進し骨の健康維持に、ビタミンB₁₂は正常な細胞の増殖を助ける働きがあります

