

第 号

風の便り4月号

啓心会病院 栄養科発行



＜栄養科の取り組み＞ ～個人衛生・身だしなみ～

栄養科では、皆様に衛生的で安全な食事をして頂けるように、食事を作る前・提供する前に個人衛生・身だしなみのチェックを行っております。お客様に安全・安心な食事サービスを提供するために、社員一人一人が衛生管理のルールを守り、互いにチェックを行うことで意識向上へつなげております。

＜知っときたい栄養メモ＞ ～メダイ～

メダイは名前の通り目が大きく、体の大きさによって色彩や形が異なります。小型な物は青っぽい、大型のものになりますと赤っぽい色になり、冬から春にかけて脂が充分に乗っており、味が良いといわれています。

メダイは見た目とは裏腹に実は味わい深い魚で、脂の乗った実はマグロのトロにも勝るほどです。それでいて白身の上品な味わいと食感を兼ね備え刺身、焼き物、揚げ物、煮付けなど、どのような料理にも万能です。

メダイには、免疫力を高めしてくれるビタミンAが非常に多く含まれています！

脂肪分も多く含まれていますが、DHAやEPAよりもオレイン酸（オリーブオイルに多く含まれている）が主流で、血中のコレステロールを下げる効果があります！