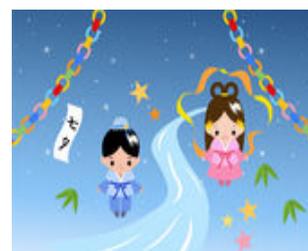


風の便り 7月号



啓心会病院栄養科 発行

<栄養科の取り組み> ~食中毒対策~



気温が高くなり食品の取り扱いに十分注意する季節になりました。
今月の栄養科での取り組みは、食中毒対策です。

厨房での作業時の手洗い・衛生手袋着用のタイミング。厨房、食品庫、
洗上室の温度・湿度一定の徹底などを行っています。

全員が細心の注意をはかり、皆様により安全安心で美味しい食事を提供できるよう
心がけております。

<知っときたい栄養メモ> ~うなぎ~

うなぎは、古くは「万葉集」の時代から強壯食品として、夏の盛り、土用の丑の日など
に食べられてきました。

うなぎの特徴としては、高タンパク質、ビタミンAをはじめ、B1、B2、D、E、さら
にはカルシウム、鉄と体に必要な栄養素がこれでもかというほど含まれている優秀な食品
です。

- ビタミンA…粘膜強化、胃腸病や風予防
- ビタミンB1…疲労回復
- ビタミンB2…細胞の再生と成長に関与
- ビタミンD…身体へのカルシウムの吸収促進
- ビタミンE…老化防止

うなぎには、こういった栄養成分が豊富に含まれています。
今年の夏は、うなぎを食べて夏バテ防止に取り組んでみてはいかがでしょうか。