

風の便り 9月号

啓心会病院 栄養科発行



<敬老の日>

敬老の日はもともと「としよりの日」という名前で昭和29年に制定されましたが、昭和39年に「敬老の日」として定められました。そして昭和41年に「国民の祝日法」が制定され、「老人を敬愛し長寿を祝う」として、国民の祝日となりました。

<栄養科の取り組み> ~続・熱中症対策、環境整備~

夏も終わりに近づいてきましたがまだまだ暑い日が続いています。栄養科では熱中症対策として、こまめな水分補給と厨房内の温度・湿度管理を行っております。そして、環境整備として厨房・事務所等の清掃を行い、食事の異物混入対策を行っております。

<知っときたい栄養メモ> ~さんま~

さんまは秋が旬で、刀のように細く光っているので「秋刀魚」と表現します。秋刀魚は、女性に嬉しい鉄分が豊富に含まれている他、多価不飽和脂肪酸のDHAやEPAも豊富です。おいしい秋刀魚はくちばしの先が黄色になっているそうです！

これからの季節、大根おろしやかぼすを添えて、旬の味を頂くが楽しみです。