



風の便り1月号

啓心会病院 栄養科発行

● 栄養科の取り組み ●

ノロウイルスが流行している今、栄養科ではノロウイルスの予防のため、次亜塩素酸ナトリウムという塩素系の消毒剤で配膳車、ドアノブを殺菌しています。また、外部からの持込を防ぐため、一緒に生活を行っている家族の体調管理にも重点を置いており、個人衛生チェックリストにて確認を行っております。万が一、体調不良の際は報告・連絡・相談にて指示を行い業務に勤めております。

● 知ってきたい栄養メモ ●

今月は、お正月から鏡開きまでの期間にお供えされる「干し柿」、「するめ」、「昆布」についてです。正月の際に鏡餅と一緒に飾るもので非常に縁起の良いものとされています。

今回、この3食材の意味と栄養価についてです。

- 干し柿・・・柿は縁起のいい長寿の木です。幸せをかき集める（嘉来）意味があります。

柿は外側に2個、内側に6個串に刺さっており、「外はにこにこ、中（仲）むつまじく」の語呂合わせにもなっています。

ビタミンの他、カリウムを多く含むので、血圧を上げる働きをします！

- スルメ・・・スルメの「スル」という部分が「金をする（使い果たす）」という語感を持つため、縁起を担いで言い換えた、「あたりめ」という言葉が用いられるようになりました。

適量を摂取することで、コレステロール低下作用など、生活習慣予防に効果があります！

- 昆布・・・昆布は喜ぶを意味しています。蝦夷で取れることから夷子布（えびすめ）と呼ばれ、七福神の恵比寿にかけて、福が授かるの意味も含んでいます。

カルシウムと食物繊維を豊富に含んでいます。骨や歯の形成を助けます！