

～風の便り～ 10月号

啓心会病院栄養科発行



今月の栄養科の取り組み

朝も肌寒くなり、風邪をひきやすい季節となりましたが、皆様はどのようにお過ごしでしょうか？栄養科ではノロウイルスを家庭・仕事場に持ち込まない為に、

- ☺ 貝の生食をしない
- ☺ 食品はしっかり加熱する
- ☺ 帰宅後はうがい・手洗いをを行う
- ☺ 体調不良の際は報告をする

という、日頃の注意事項をもとに毎日の業務に勤めております。

椎茸について♪♪♪

椎茸は日本で一番身近なきのこです！
椎茸は煮物にも焼き物にも炒め物にもスープの具材にも使えて、良質なダシが取れるので乾燥品も多い食材です。

椎茸には・・・

- エリタデリン・・・血液をサラサラにし、動脈硬化や高血圧予防！
 - エルゴステロール・・・骨を丈夫にし、骨粗しょう症予防！
 - 食物繊維豊富・・・便通を良くし、便秘予防！
- など、様々な栄養効果があります！