

風の便り 12月号

啓心会病院栄養科 発行

<栄養科の取り組み>

寒さが本格的になり、空気が乾燥し風邪をひきやすい季節になりました。栄養科では、前回に引続きノロウイルス対策の徹底を重点的に行っております。

今回は、手指を介した感染を予防するために、作業変更の際・作業区域の移動の際の二度手洗いはもちろんの事、衛生手袋の装着の重要性についても周知し、毎日の安全で安心な食事提供を行っております。



<知っときたい栄養メモ> ~年越しそば~

そばは他の種類の麺類と比べて切れやすい事から、「**今年の一**年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれたとされています。

また、細く長い見た目から長寿への願いがこめられています。

そばには日本人が不足しがちなビタミン B1、B2 が非常に多く含まれており、米や小麦粉の約 4 倍の含有量です。

ビタミン B1：心臓病予防、食欲不振、疲労回復に役立つ

ビタミン B2：高血圧、動脈硬化の予防、皮膚や粘膜を健康に保つ

そばを食べてよいお年をお迎えください！