

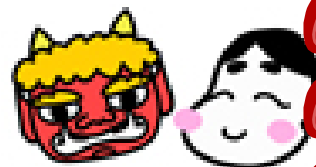
風の便り 2月号

啓心会病院 栄養科発行



<栄養科の取り組み> ~二次感染予防~

カゼ、ノロウイルスが流行している今、栄養科では二次感染による感染予防防止に取り組んでおります。感染には、食品、食器を介しての感染、手指を介しての感染など様々あります。今回、栄養科では手指を介しての感染を予防するため、衛生手袋の着用の仕方・交換のタイミングなどを従業員全員で徹底しております。二次感染対策により、安全な食事を提供できるよう務めております。



<知っときたい栄養メモ> ~節分 大豆~

節分とは、季節の分かれ目を意味しており、立春、立夏、立秋、立冬の前日はすべて節分でした。特に春の節分は、新しい年の始まりと考えられ、そのため節分という春を指すようになりました。

節分は、炒った大豆を大声で「福は内、鬼は外」と叫びながらまく行事としてよく知られています。さらにこの豆は、福豆といい、節分の夜に自分の歳より一つ多く食べると身体が丈夫になるといわれています。

今回は大豆の栄養価についてです。昔から「畑の肉」といわれるほどとても栄養価の高い食品です。良質のたんぱく質が多く含まれ、糖質、脂質とのバランスも良い食品です。さらに食物繊維も多く含み、便秘の解消に役立ちます。大豆には、大豆サポニンと呼ばれる成分があり、抗酸化作用があり生活習慣病予防、がんの抑制の働きがあります。

程良く摂取し、丈夫な身体作りをしてみたいはいかがでしょうか？