

風の便り 3月号

啓心会病院 栄養科発行



●栄養科の取り組み● ～異物混入の防止～

栄養科では髪の毛などの異物が混入しないようにするために『食器の選別』、調理室に入る前や盛り付ける前に『ローラー掛け』を行っています。

- ①食器の選別：食器を1つ1つ異物が付着していないかどうかを目視で確認
- ②ローラー掛け：皆で声を掛け合い、決まった時間にローラーを掛け、作業着についている髪の毛や洋服の繊維を除く

●これ知っときたい栄養メモ● ～春野菜～

だんだんと春が近くなり、お店には春野菜も出回る季節となりました。これからの食事にも、春野菜を使用していきます。そこで、今回菜の花について少し説明をします。

菜の花は、カロチン、ビタミン B1、ビタミン B2、ビタミン C、ビタミン E、鉄分、カルシウム、カリウム、食物繊維と、それぞれの栄養素が豊富にバランスよく含まれた栄養価の高い野菜です。

また、カロチンやビタミン C には免疫力を高め、風邪を予防する働きがあり、カルシウムには肩こり、イライラ、骨粗しょう症の予防に効果があると言われています。

ビタミン C は水溶性のため、茹で過ぎたり、水にさらし過ぎるとビタミン C が流れ出すので注意が必要です。また、加熱することにより、カロチンもやや減少しますが、油脂と一緒に摂るとカロチンの吸収率が高まります。