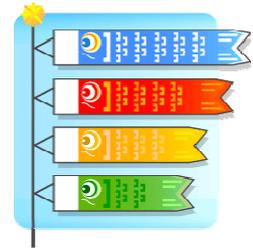


風の便り 5月号



啓心会病院栄養科 発行

● 栄養科の取り組み ●

今月は、厨房の環境整備に力を入れております。塵・埃等が舞いやすい季節でもあるので厨房内、事務所の掃除の徹底、出入り口の開閉のチェックを行っております。厨房は多くの食品を取り扱う場所でありますので、このようなことを行い、異物混入の対策をしております。

● 知っときたい栄養メモ ● ～メダイ～

メダイは名前の通り目が大きく、体の大きさによって色彩や形が異なります。小型な物は青っぽく、大型のものになりますと赤っぽい色になり、冬から春にかけてが脂が充分に乗っており、味が良いといわれています。

メダイは見た目とは裏腹に実は味わい深い魚で、脂の乗った身はマグロのトロにも勝るほどです。それでいて白身の上品な味わいと食感を兼ね備え刺身、焼き物、揚げ物、煮付けなど、どのような料理にも万能です。

メダイには、免疫力を高めてくれるビタミンAが非常に多く含まれております！

脂肪分も多く含まれていますが、DHAやEPAよりもオレイン酸（オリーブオイルに多く含まれております）主流で、血中のコレステロールを下げる効果があります！