



風の便り 7月号

啓心会病院栄養科 発行



<栄養科の取り組み> ~食中毒対策~

気温が高くなり食品の取り扱いに十分注意する季節になりました。

今月の栄養科での取り組みは、食中毒対策です。

- ☑ 厨房での作業時の手洗い・衛生手袋着用のタイミング
- ☑ 厨房、食品庫、洗浄室の温度・湿度一定の徹底

などを行っています。全員が細心の注意をはかり、皆様により安全安心で美味しい食事を提供できるよう心がけております。

<知っときたい栄養メモ> ~西瓜(すいか)~

皆さんは、スイカは果物だと思いますか？それとも野菜だと思いますか？

「果物屋で売っているから果物」と言う人もいれば、「果物は木や草につく果実で、食べられるもの。野菜は食用に育てた植物。なので、スイカは野菜」と言う人もいます。

実際スイカ以外にも、メロンや木にならない苺の線引きは今も曖昧です。

そんなスイカはウォーターメロンとも呼ばれ、その90%が水分、10%が糖分という、大変みずみずしい食べ物ですが、その中には様々な成分が含まれています。

リコピン：活性酸素を減らす働きがあり、老化予防に効果的と言われ、更に呼吸器系の免疫力を高めるともいわれています。

カリウム：疲労回復や利尿作用があるとされています。

シルトリン：血圧抑制効果があり血流を改善するといわれています。

スイカは夏の暑さで衰えた身体に優しく、夏バテに効果がある食材の一つです。美味しいからと、食べ過ぎてはお腹が冷えてしまうので、ほどほどにしましょうね。

因みに私は、スイカは甘いと言う基準で果物だと思っています。