

風の便り 9月号

啓心会病院 栄養科発行



<敬老の日>

敬老の日はもともと「としよりの日」という名前で昭和29年に制定されましたが、昭和39年に「敬老の日」として定められました。そして昭和41年に「国民の祝日法」が制定され、「老人を敬愛し長寿を祝う」として、国民の祝日となりました。

<栄養科の取り組み> ~食品衛生の7S~

栄養科では安全な食事提供の第一歩として、「食品の7S」をテーマとし業務を行っております。**整理、整頓、清掃、洗浄、殺菌**を習慣にさせ**清潔**である状態で作業を行う。というテーマで、皆様に安全・安心な食事提供を日々行っております。

<知っときたい栄養メモ> ~しょうが~

季節の変わり目、冷房の当たりすぎなどで体調を崩してはいませんか？

生姜を食べると体がポカポカしてきますね。生姜には強力な発汗作用があり、**血の巡りをよくし、末端冷え性の改善**に役立ちます。**血行の促進効果**や**体を温める効果**も認められており、**強い抗酸化作用**によって**シワやシミ**など**美容面の老化防止**の点でも注目されています。

魚の臭い消しやガリ、薬味など、生姜は様々な料理に使われています。風邪気味な方は料理や食事に取り入れてみてはいかがでしょうか？
生姜パワーで体の内側から健康になりましょう！

