

～風の便り～ 10月号

啓心会病院栄養科発行



今月の栄養科の取り組み

朝も肌寒くなり、風邪をひきやすい季節となりました。栄養科ではノロウイルスに続き身近な食中毒菌カンピロバクター対策の取り組みについて紹介します。カンピロバクターは感染力が強くわずかな菌でも感染します。

- ◎ 私生活での食肉（鶏肉等）の生食（たたき等）はしな
 - ◎ 食品の中心温度 79℃瞬間を確実に測定する
 - ◎ 手洗いを中心とした二次汚染対策を確実にす
- という、日頃の注意事項をもとに毎日の業務に勤めております。

<知っときたい栄養メモ> ～きのこ～



秋の食材の中でも、世界中で古くから親しまれてきた食材の一つ“キノコ”について、いくつか紹介します。

- 椎茸・・・ビタミンB1、B2、食物繊維が豊富で、血中コレステロールを下げる成分含んでいます。
- えのきだけ・・・食物繊維が多く、低カロリー。ビタミンB1、B2、紫外線によってビタミンDに変わるエルゴステロールを含む。
- しめじ・・・ビタミンB2、ナイアシン、パントテン酸や鉄を含む。食物繊維は豊富で、カロリーは低い。旨味成分の各種アミノ酸を含む。