

風の便り 11月号

啓心会病院 栄養科発行



～今月の栄養科の取り組み～

下期を迎え、気温もぐっと下がってまいりました。これからの季節はノロウイルスによる食中毒に要警戒です！

ノロウイルスとは、極めて小さい菌で熱や乾燥に強く感染力があります。栄養科では“基本対策4原則”（①持ち込まない、②拡げない、③やっつける、④つけない）の下、業務を行っております。作業開始・変更時の手洗いの徹底、食材の加熱温度、衛生手袋の着用、次亜鉛酸によるドアノブの拭き取りといった取り組みにより、ノロウイルスによる食中毒の感染予防に努めております。

栄養メモ～柿(かき)～

昔話などにもよく登場する「柿」。日本人にとってはなじみの深い果物ですね。日本原産のようなイメージですが、元々は古代に中国から伝わったとされています。

柿にはみかんの30倍のビタミンCが入っており、果物の中ではトップクラスで、柿一個で一日の摂取量を摂ることができます。

また、柿は実だけでなく葉にも多くのビタミンCが含まれています。このビタミンCは熱にも強く、煮出してお茶にすると効率よく摂取することができます。