

風の便り 2月号

啓心会病院 栄養科発行



●栄養科の取り組み ～検食～

栄養科では、毎食『検食』を行い、味付け、分量、温度、彩り等のチェックをしています。検食を行うことで、よりおいしい食事を提供するための改善点を見つけ、栄養士・調理師・調理員でミーティングを行っております。

栄養士が病棟・病室を回った際は、皆様のお声をお聞かせ下さい。

<知っときたい栄養メモ> ～恵方巻～

恵方巻き（えほうまき）とは、節分に食べると縁起が良いとされている太巻き（巻き寿司）、および、大阪地方を中心として行われているその太巻きを食べる習慣で、その年の恵方に向かって無言で、願い事を思い浮かべながら太巻きを丸かじり（丸かぶり）するのが習わしとされています。

今回は恵方巻に使われている海苔について

海苔は非常に良質なたんぱく質を含み、その重さの3～4割を占めています。

皮膚を保護し、免疫力を高めるビタミンAが海苔1枚でたまご約1個分以上、ニンジンですと10g分摂取できます。海苔を2枚摂取することで、1日に必要なビタミンAを摂ることができます。

今年の恵方（方角）は南南東。食べる際はその方角を向いていただいてみてはどうでしょうか？

