

# 風の便り 3月号

啓心会病院 栄養科発行



## ● 栄養科の取り組み ● ～食中毒警戒！～

栄養科では去年より、食中毒防止の為に対策を行っております。大規模な細菌性食中毒発生を防ぐためマニュアルに沿ったルールで日々作業を行っております。今回、再度確認事項として、

- ・ 家族を含め、些細な体調変化でも「報告・連絡・相談」
- ・ 「正確に」今の体調を報告する。

ことで、初期の段階から未然に防ぐ対策を行っております。

## ● これ知っときたい栄養メモ ● ～鱈(さわら)～

名前の由来は、サワラの体型が、細長くスマートであることを表した「狭腹(さはら)」という言葉が語源だそうです。また、サワラは、漢字で春の魚(鱈)と書きますが、これは、サワラが春先に産卵のために沿岸に近づき、よく見られるので、「春を告げる魚」という意味であてられた漢字だそうです。また、成長するに従ってサゴシ・サゴチ→ナギ→サワラの順に名前が変わる出世魚でもあります。

たんぱく質が豊富で脂質も適度にあり、良質なたんぱく質には体力向上、疲労回復、代謝の促進、免疫力を向上させる働きがあります。サワラは魚類の中ではカリウムの含有量が多いのも特徴で、カリウムには体内の余分なナトリウム(塩分)を尿とともに排泄してくれるので、高血圧の予防改善に役立ちます。鱈を食べて是非春を感じてみてください。

