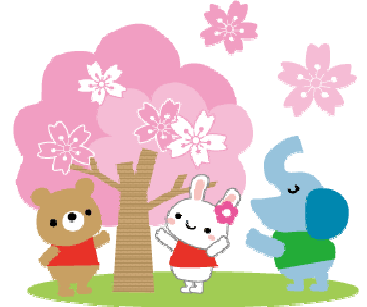


風の便り4月号

啓心会病院 栄養科発行



<栄養科の取り組み> ~残食調査~

栄養科では、皆様により良い食事をして頂けるように、毎食後の食器洗浄の際、残食調査を行っています。主食・副食の残食の重さを量り、皆様がどのようなものを好み、また、どのようなものを食べ残しているのかを把握しております。そして、献立の検討を行いよりよい食事提供に努めております。

<知っときたい栄養メモ> ~キャベツ~

キャベツの栄養分にはビタミンC、カルシウム、ビタミンK、ビタミンU、食物繊維が豊富に含まれており、その他にβカロテンやカリウム、葉酸、イソチオシアネート化合物(ジチオールチオニン)という、発ガン物質の活性化を抑制する効果が期待される成分などを含んでいます。

また、キャベツにはビタミンUという珍しい成分が含まれています。

ビタミンUは**キャベジン**とも言われ、胃酸の分泌を抑えて胃腸の粘膜を健康に保つ働き、胃腸の粘膜を修復するためにたんぱく質の合成を活発にし、傷ついた粘膜を治す働きなどがあります。

春キャベツ…柔らかくみずみずしい、そして甘みが強いのが特徴で、サラダなどの生食に向いています。

冬キャベツ…葉が分厚く、隙間なく詰まっているので煮くずれしにくく、煮込み料理や炒め物など、火を通す調理によく合います。