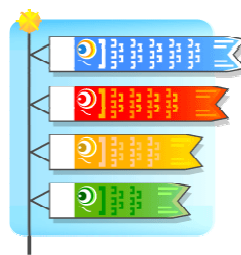


# 風の便り 5月号



啓心会病院栄養科 発行

## ● 栄養科の取り組み ●

今月は、指先の管理の大切さについて取り組んでおります。手洗い・指先の管理は、食中毒を持ち込まない為の非常に重要な行為です。そこで栄養科では、「爪を短く管理することの重要性」そして「指先が汚染されやすい理由」を説明の下、ちゃんとやっていない場合どんな危険性があるかを理解し、皆様に美味しく安全な食事提供を行っております。

## ● 知っときたい栄養メモ ● ～そらまめ～

ソラマメはマメ科ソラマメ属で、ダイズ、ラッカセイ、エンドウマメ、インゲンマメ、ヒヨコマメと共に6大食用豆と呼ばれています。名前の由来は実が空に向けて実るからだそうです。色々な呼び名があり漢字で「蚕豆(そらまめ)」また、「空豆(そらまめ)」とも書きます。

食物繊維が多く、便秘を解消する作用がある他、疲労回復ビタミンとも呼ばれるビタミンB1が豊富に含まれています。また、栄養や酸素を身体のすみずみまで送り届ける働きのある鉄分は、貧血や持久力アップにも役立ってくれます。

血管を健康に保ち、脂質の代謝に関係するビタミンB2、健康を害する原因となる過酸化脂質の生成を抑制するレシチンも含まれており、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病予防への効果も期待できます。