

風の便り6月号

啓心会病院 栄養科発行

<栄養科の取り組み> ~続・手指の管理~

今月は前回に引き続き手指の管理についてです。

栄養科では手洗いの手順として

- ・ 手洗い洗淨 30 秒・すすぎ 20 秒
- ・ その後ペーパータオルで水気をよく拭き取る
- ・ アルコール噴霧（よくすり込む）

という流れで手洗い作業を行っております。日常生活を含め、いつバイ菌やノロウイルスなどが自身に感染するかわかりません。常に「自分も感染しているかもしれない!」という意識を持ち、手洗い作業、衛生管理に努めております。

<知っときたい栄養メモ> ~うめ~

梅は昔から「三毒を断ち、その日の難を逃れる」と言われるほど薬効の多い、伝統的な健康食品です

梅の酸味成分である**クエン酸**は唾液の分泌を促して**食欲を増進**させるばかりでなく、胃液やその他の消化酵素の分泌を高めて消化吸収を助けてくれます。さらに、老廃物の乳酸を体外に排出させて、**疲労回復**や水分代謝を調節し全身を活性化させ、**冷え性改善**にも役立ちます。

また、梅に微量に含まれている**ピクリン酸**は腸の働きを活発にし、**便通の改善**も期待できます。

梅干しは塩分があるので、食べ過ぎには注意しましょう。