



風の便り 7月号

啓心会病院栄養科 発行

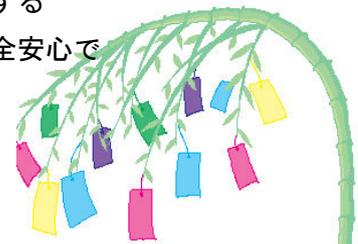
<栄養科の取り組み> ~食中毒対策~

気温が高くなり食品の取り扱いに十分注意する季節になりました。冬場だけでなく夏場でも食中毒事故が油断できません。

今月の栄養科での取り組みは、食中毒対策です。

- ☑ 食材の納品後、速やかに冷蔵庫・冷凍庫へ保管する
- ☑ 加熱調理する前に原材料を厨房内（常温）に放置しない
- ☑ 盛付け前、「温菜」は原則 65℃以上、「冷菜」は直前まで可能な限り冷倉庫（10℃以下）へ入れておく

☑調理終了後からは以前まで2時間以内に近づけるよう推進するなどを行っています。全員が細心の注意をはかり、皆様により安全安心で美味しい食事を提供できるよう心がけております。



<知っときたい栄養メモ> ~鰻(ウナギ)~

「土用の丑の日にうなぎを食べる」とよく耳にします。

江戸時代、うなぎ屋がうなぎが売れないで困っていることを、平賀源内に相談したところ

「“本日丑の日”という張り紙を店に貼る」という平賀源内の発案が功を奏し、うなぎ屋は大繁盛になったのです。これを他のうなぎ屋もこぞって真似するようになり、次第に「土用丑の日はうなぎの日」という風習が定着したとされています。

ビタミンA…ウナギには特に多く含まれており粘膜を強化、

視覚を正常に保つ働きがあり、胃腸病や風邪を予防します。

ビタミンB1…疲労回復

ビタミンD…カルシウムの吸収を約20倍にも増やして骨粗鬆症を防ぎます。

EPA・DHA…コレステロールを抑えて血流を良くするなど

夏は汗をかくことで、**ビタミンB1**が不足しがちになりやすいため、血中に乳酸が増えて、これが夏バテの原因（疲労）になると言われています。夏バテしない体を作りましょう！

