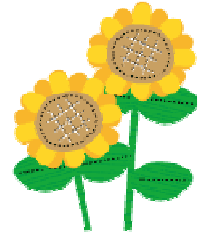


風の便り 8月号



啓心会病院 栄養科発行

★ 今月の栄養便り 《～栄養科が取り組んでいる業務～》



栄養科では皆様に安全な食事の提供ができるよう、“食品衛生の7S”をテーマに食事提供を行っております。

食品衛生の7Sとは…整理・整頓・清掃・清潔・洗淨・殺菌・習慣・清潔です。目に見える衛生（整理・整頓・清掃）、目に見えない衛生（洗淨・殺菌）とはどういふものなのかを理解し徹底したうえで、皆様に安心できる食事提供に努めております。

★ これ知っときたい栄養メモ 《トマト》



8月31日は「やさい(8・3・1)の日」です。夏野菜は同じ野菜でもほかの季節と比べて栄養素が豊富です。今回はその中のトマトについてご紹介します。

トマトの赤い色はリコピンという色素で、夏は太陽の光を沢山浴びるため、色が濃く、リコピンの量も増えます。

リコピンには**免疫力を高め、がんの予防**につながります。

また、カリウムも多く含むので、**余分な塩分を排出し、高血圧や動脈硬化を予防**する働きがあります。

カロチン、ビタミンC、Eも入っており、美容効果も期待できます。

トマト以外にも、ナスやキュウリ、ピーマンなど夏野菜は沢山あります。

積極的に食べていきたいですね。