

風の便り 9月号

啓心会病院 栄養科発行



<敬老の日>

敬老の日はもともと「としよりの日」という名前で昭和29年に制定されていましたが、昭和39年に「敬老の日」として定められました。そして昭和41年に「国民の祝日法」が制定され、「老人を敬愛し長寿を祝う」として、国民の祝日となりました。

<栄養科の取り組み> ~調理器具の使用区分~

栄養科では、食中毒予防のために調理に使用するまな板や包丁を5種類に区分して使い分けています。

- ① 野菜の切り込み用(加熱前)
- ② 肉類用(加熱前)
- ③ 魚介類用(加熱前)
- ④ 調理済み用(焼きあがった鶏肉などを切る時に使います)
- ⑤ 生野菜・果物用(サラダに使う野菜や、果物を殺菌処理後に切る時に使います)

使用したまな板や包丁は、毎日殺菌して、清潔にしています。

<知っときたい栄養メモ> ~梨(なし)~

夏から秋にかけて出回る機会が増える梨。瑞々しくシャキシャキとした食感がおいしいですね。旬は7~9月です。

梨の成分は90%近くが水分です。水分と食物繊維が多いため、体温を下げる**解熱効果**をはじめ、**便秘改善**もあります。

梨には、ビタミン類は少ないですがそのかわりに**アスパラ銀酸**が含まれています。アスパラ銀酸は名前の通りアスパラガスから発見された物質で栄養ドリンクによく入っており、疲労回復に効果があります。