



風の便り1月号

啓心会病院 栄養科発行

* 栄養科の取り組み *

ノロウイルスが流行している今、栄養科では前回に引き続きノロウイルス感染予防対策のための取り組みを行っております。

今回は、感染するリスクの高い場所“外出先のトイレ”についてです。トイレが感染するリスクの高い理由として、①感染・発症した方が利用している可能性がある、②感染者が手を洗っているかわからない、③定期的に殺菌されているかわからない、という理由があります。

そこで、栄養科では①トイレ使用後は必ず手を洗う、②トイレの扉は直接触れずにティッシュで掴む、又は手で押すように開ける、③トイレの水を流す際は蓋を閉める、といった自らを守る対策を行って、外出先からもノロウイルス感染予防に努めております。

* 知っときたい栄養メモ * 七草がゆ

人日の節句(1月7日)に食べられている日本の行事食です。
その一年の無病息災を願って食べられ、祝膳や祝酒で弱った胃を休める為とも言われています。

- 芹(せり) ……水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進。
- 薺(なずな) ……別称はペンペン草。江戸時代にはポピュラーな食材でした。
- 御形(ごぎょう) ……別称は母子草で、草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果がある。
- 繁縷(はこべら) ……目によいビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなった。
- 仏の座(ほとけのざ) ……別称はタビラコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。
- 苺(すずな) ……蕪(かぶ)のこと。ビタミンが豊富。
- 蘿蔔(すずしろ) ……大根(だいこん)のこと。消化を助け、風邪の予防にもなる。