

# ～風の便り～ 10月号

啓心会病院栄養科発行



## 今月の栄養科の取り組み

朝も肌寒くなり、風邪をひきやすい季節となりましたが、皆様はどのようにお過ごしでしょうか？栄養科では風邪を予防するために、手洗い・うがいの徹底を行っています。出勤時はもちろん、厨房内に入る前や休憩後などにうがい薬を使ってのうがいなどを行っています。皆様も風邪をひかないようにお気を付けください。

### <知っときたい栄養メモ> ～ビタミンについて～

ビタミンと聞くと、食べ物からしか得られないと思いが方がいらっしゃるかもしれませんが、ビタミンDは食べ物以外からも、摂取することができるのです。

ビタミンDはカルシウムのバランスを整える働きを手伝ったり、骨の健康を保つ働きがあります。

ビタミンDを得るには、食べ物から摂る方法と、日光を浴びて紫外線にビタミンDを作ってもらう方法があります。

暑い夏も終わり、涼しく、過ごしやすい季節になりました。

日光を浴びにお散歩に出かけてみてはいかがでしょうか。