

風の便り 11月号

啓心会病院 栄養科発行



～今月の栄養科の取り組み～

下期を迎え、気温もぐっと下がってまいりました。これからの季節はノロウイルスによる食中毒に要警戒です！

ノロウイルスとは、極めて小さい菌で熱や乾燥に強く感染力があります。栄養科では“基本対策4原則”（①持ち込まない、②拡げない、③やっつける、④つけない）の下、業務を行っております。作業開始・変更時の手洗いの徹底、食材の加熱温度、衛生手袋の着用、次亜鉛酸によるドアノブの拭き取りといった取り組みにより、ノロウイルスによる食中毒の感染予防に努めております。

栄養メモ～柿(かき)～

「柿が赤くなれば、医者が青くなる」といわれる柿ですが、驚くほど豊富な栄養が含まれています。旬は10月～11月。

ビタミンC：骨や皮膚を強くする。

ビタミンA：粘膜を強くするため、免疫機能を高めて風邪などのウイルスから体を守る。

β-クリプトキサチン：強力な抑制作用があるといわれ、ビタミンCとの相乗効果で、がん予防に効果的。