

風の便り 12月号

啓心会病院栄養科 発行

＜栄養科の取り組み＞

寒さが本格的になり、空気が乾燥し風邪をひきやすい季節になりました。10月～3月はノロウイルスの感染時期です。栄養科では、今月も引き続きノロウイルス対策の徹底を重点的に行っております。今回は、手指を介した感染を予防するために、就業時、休憩後、トイレ後、下膳作業後の「**二度手洗い**」を行っております。また、手洗い時のアルコールはしっかりと擦り込むなど、菌をつけないだけでなく、厨房へ持ち込まないために徹底して行っています。



＜知っときたい栄養メモ＞ ～年越しそば～

そばは他の種類の麺類と比べて切れやすい事から、「今年の一年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれたとされています。

また、細く長い見た目から長寿への願いがこめられています。

そばには日本人が不足しがちなビタミンB1、B2が非常に多く含まれており、米や小麦粉の約4倍の含有量です。

ビタミンB1：心臓病予防、食欲不振、疲労回復に役立つ

ビタミンB2：高血圧、動脈硬化の予防、皮膚や粘膜を健康に保つ