

風の便り4月号

啓心会病院 栄養科発行



●栄養科の取り組み●

寒暖の差が大きく体調を崩しやすい時期といわれていますが、みなさんはどのようにお過ごしでしょうか？栄養科では、先月発生した他施設での大規模食中毒についての原因をよく知った上での対策を行っております。今回原因となったのが食品を素手で取り扱ったことが大きな問題となっております。何故手洗いをしなければいけないのか、衛生手袋を着用するタイミング（手洗い後、調理終了した食品を取り扱うとき、清潔な食器を取り扱うとき）を十分に理解し、毎日の業務を取り組んでおります。

●知っときたい栄養メモ● ～落(ふき)～

よく春先になるとふきのとうを目にすることもありますが、ふきとふきのとうの違いは部位です。ふきとは、地下茎から伸びる葉の付いている茎の部分のことで、地下茎から出てくる花の蕾がふきのとうです。食べごろは3～6月頃になります。

ふきは栄養価で見るとこれといって多く含まれているものはありませんが、食物繊維やミネラルが含まれています。

- ・ **フキノール酸**：ポリフェノールの一種。ふきの苦みの成分がフキノールです。強い効酸化作用があるため、活性酵素を抑え、細胞の若返りを促します。
- ・ **フキノリド**：ふきの匂いの成分。このフキノリドは、消化液を出すのを助けるため、胃腸の働きを整え消化を促します。

ふきは古くから中国や日本でも、民間療法で痰を切り咳を泊める薬用として使われていました。