



風の便り 7月号

啓心会病院栄養科 発行

<栄養科の取り組み> ~配茶の温度について~

配茶の温度が高すぎるというご指摘をいただき、提供方法の検討を行いました。
作業工程の見直しや話し合いをし、現在 70 度前後で提供を行っております。
今後も改善し、より良い食事提供に努めたいと思います。

<知っときたい栄養メモ> ~鰻(ウナギ)~

「土用の丑の日にうなぎを食べる」とよく耳にします。

江戸時代、うなぎ屋がうなぎが売れないで困っていることを平賀源内に相談した所
「本日丑の日」という張り紙を店に貼る」という平賀源内の発案が功を奏し、
うなぎ屋は大繁盛になったのです。これを他のうなぎ屋もこぞって真似するようになり、次第に「土用丑の日はうなぎの日」という風習が定着したとされています。

ビタミンA…ウナギには特に多く含まれており粘膜を強化、
視覚を正常に保つ働きがあり、胃腸病や風邪を予防します。

ビタミンB1…疲労回復

ビタミンD…カルシウムの吸収を約 20 倍にも増やして骨粗鬆症を防ぎます。

EPA・DHA…コレステロールを抑えて血流を良くするなど

夏は汗をかくことで、**ビタミン B1** が不足しがちになりやすいため、血中に乳酸が増えて、これが夏バテの原因（疲労）になると言われています。夏バテしない体を作りましょう！