



風の便り 8月号

啓心会病院栄養科 発行

<栄養科の取り組み>

栄養科では毎食、皆様と同じ食事の『検食』を行っています。
『検食』では、温度、盛り付け量、おいしさ、彩りなどをチェックしています。
皆様においしくて、安全な食事の提供ができるよう日々努力しています。

<知っときたい栄養メモ> ~ゴーヤ~

野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を中から冷ましてくれます。今回は夏野菜のひとつ、ゴーヤについて。

ビタミンC・・・疲労回復、免疫力向上

ゴーヤのビタミンCは加熱に強いという特性を持っており、トマトの約5倍のビタミンCが入っています。

モモルデシン・チャランチン・・・ゴーヤの苦み成分であるこの2つはコレステロール値を下げる効果があります。

夏バテにより、心身のストレスや疲労により大量のビタミンCが消費されますが、ゴーヤにはそのビタミンCが豊富に含まれています。また、ゴーヤは水分が多く身体を冷してくれるので、暑い季節はゴーヤで身体を冷しながら食事をして夏バテ防止をしましょう!!