

# 風の便り 9月号

啓心会病院 栄養科発行



## <栄養科の取り組み> ~熱中症対策、環境整備~

夏も終わりに近づいてきましたがまだまだ暑い日が続いています。栄養科では熱中症対策として、こまめな水分補給と厨房内の温度・湿度管理を行っております。そして、環境整備として厨房・事務所等の清掃を行い、食事の異物混入対策を行っております。

## <知っときたい栄養メモ> ~秋刀魚(サンマ)~

9月前後~10月が旬のサンマは、秋を代表する魚です。

サンマの脂はDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)といった健康に良い脂が含まれています。これらの成分は、脳梗塞の発症や脳卒中の再発率を下げる作用があるといわれています。

しかし、サンマは他の魚よりも脂質が多い魚です。そこで、付け合せの大根おろしと一緒に食べると、大根に含まれる酵素が働き、サンマを食べたことで引き起こる胃もたれを予防・緩和することができます。