



風の便り1月号

啓心会病院 栄養科発行

* 栄養科の取り組み *

ノロウイルスが流行している今、栄養科では前回に引続き **ノロウイルスの予防**のための取り組みを行っております。

✚ 次亜塩素酸ナトリウムによる配膳車、ドアノブの消毒

✚ 二枚貝(あさり貝・牡蠣など)を調理する際は中心温度が85℃以上で90秒以上の加熱

これによりノロウイルスを殺すことができます。こういった取り組みによりノロウイルス感染予防に務めております。

● 知っときたい栄養メモ ● ～七草がゆ～

人日の節句（1月7日）に食べられている日本の行事食です。
その一年の無病息災を願って食べられ、祝膳や祝酒で弱った胃を休める為とも言われています。

* 七草の効能 *

せり…消化を助け、黄疸を消す

なずな…視力、五臓に効果

ごぎょう…吐き気、痰、解熱に効果

はこべら…腎臓に良い

ほとけのざ…歯痛に効果

すずな…消化を助け、しもやけに効果

すずしろ…咳止め、神経痛に効果

