

～風の便り～ 10月号

啓心会病院栄養科発行

今月の栄養科の取り組み

朝も肌寒くなり、風邪をひきやすい季節となりましたが、皆様はどのようにお過ごしでしょうか？栄養科では風邪を予防するために、手洗い・うがいの徹底を行っています。出勤時はもちろん、厨房内に入る前や休憩後などうがい薬を使ってのうがいなどを行っております。皆様も風邪をひかないようにお気を付けください。



<知っときたい栄養メモ> ～かぼちゃについて～

ハロウィーンの時期に見かけるジャックオーランタン。
今回はその材料であるかぼちゃについてご紹介します。

かぼちゃは代表的な緑黄色野菜です。カロテン、ビタミンB群を多く含んでいます。西洋カボチャはホウレンソウに匹敵するほど含まれています。

β - カロテン…髪健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、
そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。
食物繊維……カボチャには食物繊維が豊富に含まれており、便秘の予防改善に役立ちます。