

風の便り 11月号

啓心会病院 栄養科発行



～今月の栄養科の取り組み～

下期を迎え、気温もぐっと下がってまいりました。これからの季節はノロウイルスによる食中毒に要警戒です！

私たちは「食品衛生7S（整理、整頓、清掃、洗浄、殺菌、習慣、清潔）」を実施し、生物的、物理的、科学的、なこれらの危険要因の発生をなくして皆さんに安心・安全な食事提供を行っています。

<知っときたい栄養メモ> ～きのこ～

秋の食材の中でも、世界中で古くから親しまれてきた食材の一つ
“キノコ”について、いくつか紹介します。

- 椎茸・・・ビタミンB1、B2、食物繊維が豊富で、血中コレステロールを下げる成分含んでいます。
- えのきだけ・・・食物繊維が多く、低カロリー。ビタミンB1、B2、紫外線によってビタミンDに変わるエルゴステロールを含む。
- しめじ・・・ビタミンB2、ナイアシン、パントテン酸や鉄を含む。食物繊維は豊富で、カロリーは低い。旨味成分の各種アミノ酸を含む。

