

風の便り 12月号

啓心会病院栄養科 発行

<栄養科の取り組み> 整理整頓について

「整理整頓」は、重要な活動のひとつです。安全安心な食事提供における「食品衛生管理の基本のひとつ」であり、一人ひとりが意識して、毎日の業務の中で以下の事を実施しています。

- 散らかっている厨房は、「汚染・異物混入」のリスクが高い
- ※不要品を置かない！（必要なものを「使用頻度」で分類）
- ※使用前後で定位置保管！



物を探しやすくなり、無駄な動きが減る
賞味期限管理をしやすくなる
置き場が確保できる

<知っときたい栄養メモ> ~年越しそば~

そばは他の種類の麺類と比べて切れやすい事から、「今年の一年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれたとされています。また、細く長い見た目から長寿への願いがこめられています。

そばには日本人が不足しがちなビタミンB1、B2が非常に多く含まれており、米や小麦粉の約4倍の含有量です。

ビタミンB1：心臓病予防、食欲不振、疲労回復に役立つ

ビタミンB2：高血圧、動脈硬化の予防、皮膚や粘膜を健康に保つ