

# 風の便り 3月号

啓心会病院 栄養科発行



## ★栄養科の取り組み★ ～異物混入の防止～

栄養科では髪の毛などの異物が混入しないように『食器の選別』、調理室に入る前や盛り付ける前に『ローラー掛け』を行っています。

- ①食器の選別：食器を1つ1つ異物が付着していないかどうかを目視で確認
- ②ローラー掛け：皆で声を掛け合い、決まった時間にローラーを掛け、作業着についている髪の毛や洋服の繊維を除く

## ●これ知っときたい栄養メモ● ～宮崎県産 桜姫鶏～

桜姫鳥は、トウモロコシを極力使わない専用飼料を与えて育てるため、肉色がピンク色になるのが特徴です。

ビタミンEが通常の鶏肉の3～5倍多く含まれます。

ビタミンEの働き・・・

ビタミンEには毛細血管の血行をよくする働きがあります。

そのため、冷え性や肩こりなど、血流が悪いことで起きてしまう症状に効果的といわれています。