

風の便り4月号

啓心会病院 栄養科発行



●栄養科の取り組み●

安心、安全な食事提供を行うため、栄養科では職場内の環境整備に取り組んでおります。

料理を盛り付ける前に破損、汚れ、異物混入等がないか目視による食器選別。

異常があった際にはすぐに報告をし、迅速な対応を行い、より良い食事提供に努めます。

●知っときたい栄養メモ● たらの芽

たらの芽はウコギ科のタラキノの新芽のことで、この新芽の部分を山菜として食用します。天ぷらやおひたしにした時のほのかな苦みやもっちりした食感が春を伝える食材として人気があり、『山菜の王様』とも言われています。旬は3月～4月初旬。山間部では6月頃まで収穫できます。

たらの芽に含まれる苦味成分「エラトサイド」は糖の吸収を抑えて血糖値を下げる作用があり、糖尿病の予防に有効だと言われています。