

風の便り 5月号



啓心会病院栄養科 発行

● 栄養科の取り組み ●

今月は、厨房の環境整備に力を入れております。塵・埃等が舞いやすい季節でもあるので厨房内、事務所の掃除の徹底、出入り口の開閉のチェックを行っております。厨房は多くの食品を取り扱う場所でありますので、このようなことを行い、異物混入の対策をしております。

● 知っときたい栄養メモ ● 鯉（カツオ）

こどもの日といえば「端午の節句」で男の子の健やかな成長を祝う日です。この日によく食べられる食事は、チマキ、柏餅、たけのこ、カツオ、ブリなどがあります。

カツオは「勝男」に繋がる縁起の良い魚です。カツオには旬が2度あり、初夏に獲れる、脂の乗りが少なくさっぱりとしている「初カツオ」と秋に獲れる、脂が乗りねっとりとした旨みを持つ「戻りカツオ」です。

DHA：魚に多く含まれることで有名なDHAやEPAは、カツオにも多く含まれています。DHAは脳を活性化させる効果があり、EPAは血液を健康な状態に保つ効果があるとされています。