

# 風の便り6月号

啓心会病院 栄養科発行

## <栄養科の取り組み> ~施設管理~

栄養科では皆様に安全で安心な食事を提供できるように、毎日就業前・就業後に点検を行っております。

- ①使用水の点検
- ②施設設備・機器等の点検  
(機器等の破損による異物混入や事故を防ぐ)
- ③厨房内の温度・湿度管理



## <知っときたい栄養メモ> ~パイナップル~

パイナップルは亜熱帯から熱帯地方で採れる果物です。パイナップルの名前の由来は、(PINE)松かさと (APPLE)りんごで、松ぼっくりのような形状とりんごのような酸味のある甘さからきています。

ビタミン B1…糖質の分解を助け、代謝を促します。

ビタミン B2 や C、クエン酸…相乗効果により疲労回復や夏バテ、老化防止などに効果があります。

ブロメリン…タンパク質分解酵素。肉類を食べた後にデザートにして食べると、肉を柔らかくし消化を助けます。また、ブロメリンには腸内の腐敗物を分解する作用もあるので、消化不良や腸内のガス発生などの症状にも有効です。