

風の便り 9月号

啓心会病院 栄養科発行



<栄養科の取り組み> ~施設・設備・機器等の管理~

扉・窓・網戸の解放禁止

冷蔵庫・冷凍庫…温度管理、区内分け

厨房内…温度・湿度管理

まな板・包丁の分け…一目でわかるような色分け。例)肉→赤色など。

ダスター…分け、洗浄除菌剤浸漬

<知っときたい栄養メモ> ~秋刀魚(サンマ)~

9月前後~10月が旬のサンマは、秋を代表する魚です。

サンマの脂はDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)といった健康に良い脂が含まれています。これらの成分は、脳梗塞の発症や脳卒中の再発率を下げる作用があるといわれています。

しかし、サンマは他の魚よりも脂質が多い魚です。そこで、付け合せの大根おろしと一緒に食べると、大根に含まれる酵素が働き、サンマを食べたことで引き起こる胃もたれを予防・緩和することができます。