

～風の便り～ 10月号

啓心会病院栄養科発行

今月の栄養科の取り組み

朝も肌寒くなり、風邪をひきやすい季節となりましたが、皆様はどのようにお過ごしでしょうか？栄養科ではノロウイルスを院内に持ち込まない為に、

- ☺ 貝の生食をしない
- ☺ 食品はしっかり加熱する
- ☺ 帰宅後はうがい・手洗いをを行う
- ☺ 体調不良の際は報告をする

という、日頃の注意事項をもとに毎日の業務に勤めています。



かぼちゃについて

甘みのある野菜で、様々な料理やお菓子に使われるかぼちゃ。
今回はかぼちゃに含まれる栄養素について紹介します。

- ビ タ ミ ン A …ウイルスや細菌の侵入を防ぎ、粘膜の乾燥を防ぐ働きがあります
- ビ タ ミ ン C …細菌から体を守る白血球の機能を高めてくれる働きがあります
- ビタミンA・C・E …抗酸化作用があり、免疫力低下の一因となる活性酸素を
取り除いてくれる働きがあります

ビタミンA・Eは油と相性がよく、一緒に食べることで吸収率が高まります。
(炒め物や脂質の多いひき肉と一緒に料理するなど)