

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> ~食品衛生の7S~

栄養科では安全な食事提供の第一歩として、「食品の7S」をテーマとし業務を行っています。

「**整理、整頓、清掃、洗浄、殺菌**を**習慣**にさせ**清潔**である状態で作業を行う。」というテーマで、皆様に安全・安心な食事提供を日々行っています。

<知っときたい栄養メモ> ~しょうが~

季節の変わり目、冷房の当たりすぎなどで体調を崩してはいませんか？
生姜を食べると体がポカポカしてきますね。生姜には強力な発汗作用があり、**血の巡りをよくし、末端冷え性の改善**に役立ちます。**血行の促進効果**や**体を温める効果**も認められており、**強い抗酸化作用**によって**シワやシミ**など**美容面の老化防止**の点でも注目されています。

魚の臭い消しやガリ、薬味など、生姜は様々な料理に使われています。
風邪気味な方は料理や食事に取り入れてみてはいかがでしょうか？
生姜パワーで体の内側から健康になりましょう！

