

えびやぶだより

明けましておめでとうございます。今年も、どんな一年にしたいですか？生活習慣や食事に気を付けて、健康な一年を過ごしましょう。

1月

2011年

さぬき市民病院 栄養管理科発行

地元消費合作社 金時にんじん

今が旬の食材



キャベツ、みつ菜、れんこん
ズッコリ、ねぎ、山芋

ぽんかん、きんかん、干し柿、あんこう、カレイ、カキ、イカなど

甘みが強く、肉質が軟らかな金時にんじん。鮮やかな赤色が特徴で、おせち料理の煮しめや雑煮の具に欠かせません。栽培の難しさから生産量が減少しましたが、全国生産量の七割は坂出市産であるという、香川県ではなじみの深い食材です。坂出市では、金時いも、金時みかんと合わせた三品が、「坂出三金時」と呼ばれています。

金時にんじんの栄養

がん予防に効果があるとされるリコピンや、体内でビタミンAに変わるカロテンなど体の調子を整える栄養素が豊富です。

ビタミンAとは？

脂溶性のビタミンで、目や粘膜、皮膚の健康を保ち、成長を助け、病気の回復を促します。特に目とは関わりが深く、暗い所で物が見えにくくなる夜盲症や視力低下を防ぎます。肉類、うなぎ、卵、緑黄色野菜などに多く含まれ、加熱に強く、油に溶ける性質を持っていることから、油で炒めるなど油脂とともに摂取すると、吸収されやすくなります。ビタミン剤を使用されている方は、過剰症予防のため、用法・用量を守って服用しましょう。

栄養ニュース

12月には、職員がスチームコンベクションオーブンを使い、なめらかプリンを、また、12月24日には、いちごサンタを手作りしました。



ノロウイルスにはご注意を

ノロウイルスは、急性胃腸炎を引き起こすウイルスの一種です。カキなどの貝類が食中毒の原因になるほか、感染した人の糞便や嘔吐物などから感染します。トイレの後や料理前には、十分に手洗いをして、食品は85℃で1分以上しっかり加熱しましょう。消毒は、塩素系漂白剤(ハイターなど)を行うことが、感染防止として有効です。

チューボーだより

当院の厨房で活躍している器具をご紹介します。

食器洗浄機

当院では、1回約100食分の食器を、洗浄機を使用することにより、約1時間で洗浄しています。



職員が、食器の汚れ具合やひび、割れをチェックして並べます。洗浄後の食器も、汚れがないか更に確認し、乾燥機に入れます。



お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士・調理師におたずねください。