

# 栄養部通信



平成28年  
12月号

旭川圭泉会病院栄養部



行事予定

- 12日(月) ひまわり ケーキバイキング
  - 14日(水) ことぶき3階 ケーキバイキング
  - 20日(火) ふくろう ケーキバイキング
  - 24日(土) クリスマスオードブル
  - 31日(土) 年越しメニュー
- ※食種・形態によって異なります。



## ノロウイルスに注意しましょう!

ノロウイルスは毎年11月から1月に流行する感染性腸炎の原因となるウイルスです。少量の菌で感染しやすく、感染すると嘔吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こします。

感染を防ぐためには...

### ①手洗いをしっかり行う

帰宅時・調理前・食事前・トイレの後には石鹸を使って手洗いしましょう。



### ②食品はしっかり加熱する

特に貝類から感染することが多いので、中心部まで十分に加熱調理しましょう。



### ③キッチン周りや調理器具を消毒する

熱湯消毒または薄めた次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭く事が有効です。



## アンチエイジング

### ☆☆効果的な飲み物☆☆

アンチエイジングは、体の内側から！特に、腸の調子を整えることはアンチエイジングを効果的に行う秘訣とも言えるでしょう。

まずは気軽にできる「飲み物」から気をつけてみてはいかがでしょうか？

### ○ヨーグルト飲料○



ヨーグルトは胃腸の調子を整えてくれる食べ物です。砂糖入りのものより、プレーンタイプでビフィズス菌入りのもの選ぶと良いでしょう。

### ○ココア○



ポリフェノールや食物繊維が豊富に入っています。実は便秘に効果があります。

### ○甘酒○



実は発酵食品です。善玉菌を腸の中で増やしてくれるので腸内環境が良くなります。

## 世界の料理

### ◇イタリア◇



### ～マルゲリータ ピッツァ～

イタリア南部にある都市ナポリのピッツァ職人が、1898年ウンベルト1世とマルゲリータ王妃夫妻を迎え入れるためにイタリア国旗の緑・白・赤を表現したピッツァを作り、それを王妃が気に入ったためそのピッツァにマルゲリータ王妃の名前がついたといわれています。

マルゲリータピッツァの具はバジル・モッツァレラチーズ・トマトのみのシンプルなものですが、イタリアは地方ごとに異なった食文化を持ち、ひとくくりに「イタリアのピザは〇〇」と定義することはできないそうです。

ナポリのピザ台は柔らかくしなやかな一方、ローマではうすくサクサクしたものが好まれるそうです。



## 平成28年度厚生労働大臣賞 栄養改善事業功労者

### を受賞しました

この度、松森栄養部特任部長が厚生労働大臣賞を受賞いたしました。

厚生労働大臣賞は、栄養改善事業、栄養指導業務等に携わり、その功績が認められた管理栄養士・栄養士に授与されるものです。

これからも栄養部職員一同、より一層の努力を重ね、皆様に喜ばれるお食事を提供できるよう日々精進してまいります。

