

# えいよっだより

秋も深まり、紅葉が楽しめる時期になりました。大窪寺や寒霞深など紅葉スポットに出かけてみてはいかがでしょう？

## 地産地消コーナー

今が旬の食材



香川県での柿の栽培は、明治四十年代からですが、香川県は、柿が色づくころに温度差が大きくなり、また、日照時間も長いことから、優良な産地とされています。県内では、高松市香南町、綾川町が主な産地です。柿には、シフオールという渋味成分が含まれています。渋柿にも甘柿にも同じくらい含まれていますが、甘柿は、熟するうちに固まるので、甘くなります。

### 柿の栄養

柿は、ビタミンA、B群、Cが多く含まれており、特に、ビタミンCは、みかんの二倍もあります。

## ビタミンCとは？

ビタミンCは、体内で合成できない栄養素であり、必要量をすべて食事からとる必要があります。(推奨量：成人 100mg/日)

ビタミンCは、柑橘類などの果物や野菜に主に含まれています。ビタミンCの作用は、壊血病の予防、鉄分やカルシウムなどミネラルの吸収促進、免疫力の強化、抗がん作用などがあります。今年の冬は、風邪をひかないように、しっかりととりましょう。



11月

2010年

さぬき市民病院 栄養管理科



## 栄養ニュース

食欲の秋になりました。入院患者さんにも、秋の味覚を楽しんでいたできるように、10月には、栗入り赤飯や栗入り山菜おこわを提供しました。

栗は、職員みんなの手で剥きました。



ほくほくした栗を楽しんでいただけでしょか？



## チューボーだより

当院の厨房で活躍している機械をご紹介します。

### 中心温度計



中心温度計とは、食品や液体などの中心温度を測るための温度計の一種です。加熱調理後の食品や納品された食材の中心温度を測ります。

0-157などの食中毒菌は、75度で1分以上の加熱で死滅します。加熱調理した食品は、中心温度計で、75度で1分以上加熱されていることを確認し、食中毒防止に努めています。

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・調理師にお聞きください。

