

# あみーご通信



今回の昼食はとろろかけご飯です。とろろは胃の粘膜を保護して消化機能を高める、身体に良い食材です。長いもを擦って、温かいご飯にかけて召し上がってくださいね。

「昔、よく擦って食べたわ」と会話が弾みました。



長いもを擦るときの力加減やゆっくりと擦るのがコツということ等、いろいろと教えていただきました。



介護&彩食スタイル  
有料老人ホーム  
あみーご倶楽部 輪之内

電話：69-5255

担当：大 近

