

2016年 3月 笑顔日和

発行：有限会社トッツ 小規模多機能ホーム 笑顔
住所：福山市神辺町十三軒屋161-1
TEL：(084)962-4177 FAX：(084)960-0251



<えごま油の効能>

「認知症に効果がある？」

えごまはしそ科の植物から採った油です。

えごま油にはオメガ3脂肪酸の α リノレン酸という成分が多く含まれていて

- うつ病の予防
- 老化、認知症の予防
- 血栓の予防
- ガンの予防
- ダイエット効果

このような効果が期待できます！！

「えごま油の食べ方は？」

えごま油は熱に弱いのでそのまま食べるようにして下さいネ。



2日(水)・8日(火)・15日(火)
ひな人形観賞in菅茶山記念館

10日(木)・30日(水)
誕生日会(外食予定！！)

23日(水)
十三和会

26日(土)
小文太バンド

