



# 2024 コスモスカレンダー

## 「春菊」のおはなし

鼻や喉、皮膚の粘膜を正常に保つ  
**βカロテン**が豊富

丈夫な血管や皮膚を作る働きの  
**ビタミンC**が豊富



これらのことから・・・  
「**食べる風邪薬**」と言われており、  
漢方にも使われている野菜です。

しょうがと組み合わせて食べると  
身体が温まるほか、風邪予防にもおすすめです。  
βカロテンは油と一緒にとると、  
吸収率が上がります！

来月は「たまねぎ」についてご紹介します。お楽しみに♪



コスモス健康グループ

日	月	火	水	木	金	土
23 友引 天皇誕生日	24 先負 振替休日	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 友引	1 先負
2 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅
9 大安	10 赤口	11 先勝	12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安
16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負	20 仏滅 春分の日	21 大安	22 赤口
23 先勝	24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先負
30 仏滅	31 大安	1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅

