

2 February 2013 平成 25 年

# 2月 食べるかぜ薬 しゅんぎく

Q. 漢字で“春菊”<sup>しゅんぎく</sup>と書くけど、春が旬なの？

A. いいえ、旬は **冬** です！



おなべに入れると  
かさが減るから  
たくさん  
食べられる！

**ビタミン・ミネラル**

たっぷりのしゅんぎく。  
せきをしずめる効果があり、  
『食べるかぜ薬』と  
言われているよ。



春菊に似た花をさかせるから“春菊”と名がついた。  
花がさくと、葉はおいしくないよ。  
だから、**栄養があつておいしい冬**のうちに食べるんだよ。

強いかおりの成分は  
**リモネン**。  
リラックス効果があるよ。



骨や歯をつくる  
**カルシウム**は、  
なんと牛乳より多く  
入っている!!



© mikako.y

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

調布市民健康づくり始める会  
http://chofu-healthnet.jp  
**食楽食育の会**