

# 7月

## 脇役だけど、大事な食材たち

### エディブルフラワー

エディブルフラワーとは、食べられる花のこと。ビタミンCがたっぷりなバラは、色による効果も認められ、心にも元気を与えてくれます。



※エディブルフラワーはバラの他に、コスモスやダイアンサス(ナデシコ)などもあります。



### みょうが

独特の香りをもつみょうがは、夏バテを防いで食欲をアップさせてくれます。また、眠気を覚ましてくれるので、体がシャキッとします。吸い物やみそ汁の具にして味わってみましょう。

### ハーブ



### ペパーミント

すっきりとした香りが特徴。気分転換やリラックスしたい時にはミント茶を飲みましょう。

### レモングラス

姿はススキ、香りはレモンにそっくり。葉をきざんでお茶ににして飲むと集中力が高まります。

@mikako\_yo

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
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	29	30	31

