

「アサリ」のおはなし



貧血を予防する
「鉄分」

体を作る
「たんぱく質」

味覚にかかわる
「亜鉛」

アサリに含まれる
「7つの栄養素」

骨や歯を強くする
「カルシウム」

血液を作る
「ビタミンB12」

高血圧を予防する
「カリウム」

コレステロール
を下げる
「タウリン」



コスモス健康グループ

来月は「オクラ」についてご紹介します。お楽しみに♪

日	月	火	水	木	金	土
27 友引	28 仏滅	29 大安 昭和の日	30 赤口	1 先勝	2 友引	3 先負 憲法記念日
4 仏滅 みどりの日	5 大安 こどもの日	6 赤口 振替休日	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅
11 大安	12 赤口	13 先勝	14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安
18 赤口	19 先勝	20 友引	21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口
25 先勝	26 友引	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負

