



# 2025 コスモスカレンダー

## 「トマト」のおはなし

栄養素がバランスよく含まれており、健康維持に役立つ食材です！

### リコピン

抗酸化作用があり、細胞や肌が老化するのを防ぎます。  
トマトの赤い色はリコピンによるものです。

### クエン酸

トマトの酸味の正体！  
食欲を増進させる働きをもちます。

### β-カロテン

免疫機能や目の健康に関わる栄養素です。



来月は「まいたけ」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        |
|----------|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 27<br>友引 | 28<br>先負        | 29<br>仏滅 | 30<br>大安 | 31<br>赤口 | 1<br>先勝  | 2<br>友引  |
| 3<br>先負  | 4<br>仏滅         | 5<br>大安  | 6<br>赤口  | 7<br>先勝  | 8<br>友引  | 9<br>先負  |
| 10<br>仏滅 | 11<br>大安<br>山の日 | 12<br>赤口 | 13<br>先勝 | 14<br>友引 | 15<br>先負 | 16<br>仏滅 |
| 17<br>大安 | 18<br>赤口        | 19<br>先勝 | 20<br>友引 | 21<br>先負 | 22<br>仏滅 | 23<br>先勝 |
| 24<br>友引 | 25<br>先負        | 26<br>仏滅 | 27<br>大安 | 28<br>赤口 | 29<br>先勝 | 30<br>友引 |
| 31<br>先負 | 1<br>仏滅         | 2<br>大安  | 3<br>赤口  | 4<br>先勝  | 5<br>友引  | 6<br>先負  |

