

# 「さといも」のおはなし

豊富に含まれる栄養素

『カリウム』

→高血圧やむくみを予防

『食物繊維』

→感染症予防・便秘の解消  
血糖値上昇の抑制に効果的



豊富に含まれている食物繊維がぬめりの正体なんだって！

定番の煮物以外にコロッケやツナ明太マヨ和えにしても美味しいよ！



来月は「柿」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
28 友引	29 先負	30 仏滅	1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引
5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負
12 仏滅	13 大安 体育の日	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅
19 大安	20 赤口	21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝
26 友引	27 先負	28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	1 友引

