



9月



2025 コスモスカレンダー

「**まいたけ**」のおはなし

水洗いしない方が栄養を効率よく摂取できます！
油で炒めたりスープや煮物にして煮汁まで摂取すると
無駄なく栄養摂取ができます♪
かさ部分が肉厚で、つやがあるまいたけがおいしいです!!



まいたけに
多く含まれる栄養素

『**β-グルカン**』

・免疫力を高め、風邪予防に！

『**ビタミンD**』

・カルシウムを吸収促進し
骨を強く健康に保つ！

『**食物繊維**』

・おなかの調子を整える！
便秘にも効く◎



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

