

野菜ソムリエCanacoの

旬

11~2月

式菊の豆知識

《選び方》

- * 葉の色が濃く
- * 茎は太すぎず
- * 香りが強いもの



《保存法》

- * 乾かす、NG
- * ☐ 保存
- * 新聞紙に包む

原産地: 地中海沿岸
Asia = 食用
欧米 = 観賞用

室町時代
『農業全書』に記

漢方でも

☐ カ・☐ カ
高めるの2役を



ミネン・ピルルテド

☐ にも含む 《香り成分》 ☐ にも含む



肩こり解消

が期待できる

香り成分により
副交感神経を高め
自律神経の乱れにお
疲れや不調を改善!!

Relax

サラサもあそびめ!!

生 → ビタミン



質(予防)

美肌・シミ・シワ対策

☐ の0.12%up

女性に
不足が

① シワ防止は丈夫!!
100g中30mg ← 4%
② オクラ草は770mg)

③ 関東。中葉種ハ
オズナ!!
株立ち型

年田
が

の老化予防

の若返りにオズナ

ビタミン

も含む!!

むくみ解消・高血圧予防: カロカ

体内の塩分濃度を調整