

野菜ソムリエ Canaco の

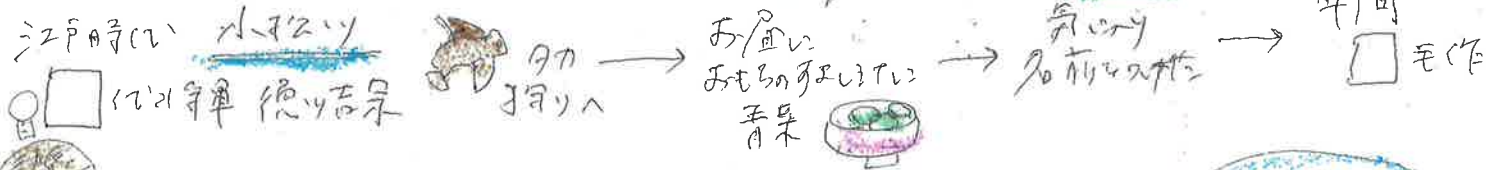
小松菜の花の魔法

旬は 春 3~4月



花も食べる。色はいいからめい。

次のページのなぞりをする。南ヨーロッパを原産している。中国 → 日本の江戸区



骨を強く!

カルシウムとビタミン

イライラ 2Lx2 解消

ビタミンDは 骨に GOOD 1日に2回 増やす

骨に カルシウムを 定着

免疫力UP

免疫力の 吸収率UP

βカロテン・ビタミンC

花粉 対策法 (体内に負担をかける)

プロラクチン