

野菜ソムリエ Canaco の

旬
11 ~ 2月

武菊の豆知識

(キクナ)

原産地：地中海沿岸

Asia = 食用

欧米 = 観賞用

室町時代

『農業全書』の記

漢方でも

カ・カ

高めの2役



《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》

- * 乾かすのはNG
- * 保存
- * 新聞紙に包む

ミネラル

にも含む 《香り成分》 にも含む



肩の解消

が夏用待てる

香り成分により
副交感神経を高め
自律神経の乱れによる
疲労や不眠などを改善!!

Relax

カラダもあきらめ!!

生 → ビタミン

歯牙予防

美肌 ミニ ミロ 対策

の吸収率up

女性の不足

① シュウ酸は丈夫!?
100g中30mg ← 4%
② 本物の草は990mg

③ 関東、千葉種は
オズナ!!
株立ち型

年田

♡ 老化予防

♡ 若返りにオズナの

= ビタミン

も含む!!

むくみ解消・高血圧予防に カカウカ

体内の塩分濃度を調整