

# 栄養だより 4月号

旬の食材：ふき  
旬：4月～6月



## ふきの栄養素

- \*カルシウム
  - \*カリウム
  - \*食物繊維
- が豊富です!!

## ふきの効能

- \* 骨を丈夫にする
- \* 便秘予防
- \* 大腸がん予防
- \* 動脈硬化予防
- \* 高血圧予防

## 薬効として

- \* 咳止め
  - \* 気管支粘膜の炎症止め
  - \* 健胃
  - \* 浄血
- などがあります。

