



4 April
卯月
月

食と暮らしの カレンダー

この
アイコンが
目印!!



コジカ払い
サービスデー



カスタムカード
ポイントサービスデー



コジカDEスマート
バリューday's

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
1 赤口 新生活スタート エイプリル フール	2 先勝 バリューday's 5倍	3 友引 バリューday's	4 先負 清明	5 仏滅	6 大安	7 赤口 5倍
8 先勝	9 先負 5倍	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝	14 友引 バリューday's 5倍
15 先負 バリューday's	16 仏滅 バリューday's 5倍 土用入り	17 大安	18 赤口	19 先勝 穀雨 春の土用丑の日	20 友引 キッズスタンプ	21 先負 5倍 キッズスタンプ
22 仏滅 よい夫婦の日	23 大安 5倍	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負 ゴリゴリゴールデンウィーク	28 仏滅 5倍
29 昭和の日 大安	30 赤口 5倍	Memo				

4月の食のチカラ

玉ねぎのチカラ

硫化アリル

玉ねぎに含まれている刺激成分。ビタミンB1の吸収を高めたり、血液の凝固を遅らせる働きをします。

貝(あさり)のチカラ

鉄

赤血球の成分で造血には不可欠な栄養素。あさりに含まれる鉄は動物性で吸収のよい「ヘム鉄」です。