



・ウコンの花^{はな}

・旬^{しゅん}：秋^{あき}(10月^{がつ}～11月^{がつ})

花^{はな}は夏^{なつ}(7月^{がつ}～9月^{がつ})に咲^さきます

・ウコンの効果^{こうか}

肝臓^{かんぞう}の働^{はたら}きをよくする効果^{こうか}があります