

栄養科たより



七草粥について



<七草粥って何？>

七草粥が定着した背景には、お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をする効用もあり、春の七草を入れた粥を **1月7日** に食べることで、新年の無病息災を願うようになりました。

<春の七草ってなに？>



●芹（せり）

水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進。

●薺（なすな）



別称はペンペン草。江戸時代にはポピュラーな食材だった。

●御形（ごぎょう）

別称は母子草で、草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果がある。

●繁縷（はこべら）

目によいビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなった。

●仏の座（ほとけのざ）

別称はタピラコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。

●菘（すすな）

蕪（かぶ）のこと。ビタミンが豊富。

●蘿蔔（すずしろ）

大根（だいこん）のこと。消化を助け、風邪の予防にもなる。



<七草粥は、七種粥>

春の七草に限らず、7種類の野菜を入れて作る地方や、野菜以外の具やお餅を入れて7種類とするところもあります。春の七草が手に入らなければ、冷蔵庫にあるネギ、ホウレンソウ、ミツバなど、お好きな野菜でOKです。

そう考えると、気が楽になりますね。

せっかくですから、七草粥を楽しんでいただきましょう！