

# 暮らしのメモ帳

「暮らしのメモ帳」では  
生活の中で役に立つ、面白いまめ知識を  
お届けします。心豊かに過ごす快適な暮  
らしの隠し味に、ぜひ読み下さい。

## 第37回 七草粥で無病息災



毎年、お正月ムードが落ち着いたころになると、「春の七草」という言葉をちらほら聞きませんか？七草粥とは、1月7日の朝に食される「春の七草」とされる7つの食材が入ったお粥のことです。小さいころ、「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ・春の七草」と暗唱して、なんとなく覚えている人も多いのではないのでしょうか。

七草をすべて合わせると約12種類の薬膳効果があり、含まれるビタミン・ミネラルは約7種類です。健胃効果・食欲増進・利尿作用・二日酔い解消・解熱・去痰・咳止め・気管支炎予防・扁桃腺炎予防・肝臓回復効果・そばかす予防・あかぎれ予防・心の安定効果などが期待されています。

七草はいわば日本のハーブ。正月疲れが出はじめた胃腸の回復にはちょうどよい食べものです。

### ●芹(せり)

水辺の山菜で香りがよく、鉄分が多く含まれているので増血作用が期待できます。



### ●薺(なずな)

別称はベンベン草。江戸時代にはポピュラーな食材でした。熱を下げる、尿の出をよくするなどの作用があります。特にビタミンKが豊富に含まれ、骨粗しょう症の改善効果が期待されています。



### ●御形(ごぎょう)

別称は母子草で、草餅の元祖。咳止め・痰きり・喉の炎症・利尿・むくみに効果があるとされています。



### ●繁縷(はこべら)

タンパク質が比較的多く含まれ、ミネラルそのほかの栄養に富んでいるため、民間では古くから葉草として親しまれています。



### ●仏の座(ほとけのざ)

別称はココニタビラコ。キク科の植物です。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。健胃・整腸作用、高血圧予防などがあるとされています。ピンクの花を咲かせるシソ科のホトケノザは食べられません。



### ●松(すずな)

蕪(かぶ)のこと。胃酸をコントロールして胃もたれや胸やけを防止する働きがある消化酵素が含まれています。葉にはビタミンA、B1、B2、C、カルシウム、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。



### ●蘿蔔(すずしろ)

大根(だいこん)のこと。消化酵素が食物の消化を促進してくれます。葉にはビタミンやミネラルが多く含まれています。



体に優しい七草粥を食べて、健康的な1年を過ごしましょう。