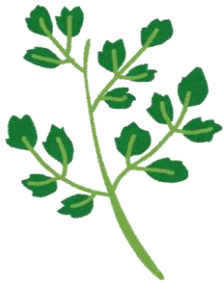


七草粥のいわれ

1月7日に七草粥を食べる習慣は江戸時代から広まりました。七草は早春にいち早く芽吹くことから、無邪気を祓うとも言われ、家族みんなの無病息災と、より一層の豊年を祈願して食べられました。正月で疲れた胃腸を整えるために食べるとも言われています。七草を食べると、75日長生きするとのいわれもあるようです。



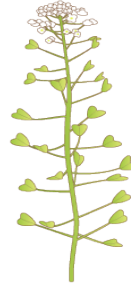
●せり



:セリ科

鉄分が多く含まれている
為
冷え性・貧血の症状を
和らげる
水辺の山菜で香りがよく
食欲が増進

●なずな



:アフラナ科

カルシウムや亜鉛なども
含まれている
解熱・尿の出を良くする作用がある

●ごきょう



:キク科

栄養成分は分かっていますが
咳やのどの痛みを和ら
げる作用があります
風邪予防や解熱に
効果がある

●はこべら



:ナデシコ科

タンパク質・ミネラルが比較的
に多い
ビタミンが豊富で、腹痛の薬にも

●ほとけのざ



:キク科

高血圧の予防・胃腸の
働きを整えます
見た目がタンポポに似
ており
食物繊維が豊富

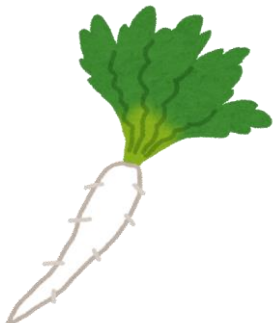
●すずな



:アフラナ科

ビタミンC・カリウムが多
く含まれている
胃腸の消化を助けます

●すずしろ



:アフラナ科

ジアスターゼが消化を促進さ
せる
風邪の予防にもなります