



# 七草がゆ



年明けの1月7日は別名『七日正月』、『七日節句』とも呼ばれ、その日の朝になると七草がゆを作って食べる風習があります。この風習の由来は、元々は中国の風習だったそうです。『七日正月』と言って中国ではお正月の7日後が1つの節目になっているので、七種類の野菜を汁物で食べて邪気を祓えると考え七草粥を食べていたそうです。ちなみに、現在の日本で1月7日に七草粥を食べる風習には、その年の万病を避けられ元気に過ごせるという意味が込められています。

## 《七草の種類》

『せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ』



春の七草はすべて食用で、医学的、栄養学的にも納得させられる薬効があります。

## 《七草の意味・栄養》

### ●せり（競り勝つ）

解熱効果や胃を丈夫にする効果、整腸作用、利尿作用、食欲増進、血圧降下作用など、様々な効果があります。免疫力を高め風邪やインフルエンザを予防するビタミンA、疲労回復に効くビタミンB群、疲労回復を手助けするビタミンC、加えて鉄分も多く含まれているため、冷え症・貧血の症状を和らげます。



### ●なずな（撫でて汚れを除く）

別名をぺんぺん草といいます。利尿作用や解毒作用、止血作用を持ち、胃腸障害やむくみにも効果があるとされています。せり同様、ビタミンA、B群、C、カリウム、鉄が含まれているほか、カルシウム、亜鉛なども含まれています。



### ●ごぎょう（仏体）

母子草（ハハコグサ）のことです。

実は、詳しい栄養成分がわかっていないキク科の植物。

しかし、咳や喉の痛みを和らげる作用があると言われています。



### ●はこべら（反映がはこびる）

たんぱく質が比較的多く含まれ、ミネラルをはじめとした栄養に富んでいます。また、利尿作用のあるサポニン、止血作用のあるクマリンが含まれています。昔から腹痛薬として用いられており、胃炎に効果があります。歯槽膿漏にも効果があります。



### ●ほとけのざ（仏の安座）

一般的に、子鬼田平子（こおにたびらこ）を指します。胃を健康にし、食欲増進、歯痛にも効果があります。



### ●すすな（神を呼ぶ鈴）

かぶ（蕪）のことで、胃腸の消化を助けるアミラーゼ、免疫力を高めるビタミンC、むくみを消化するカリウムが含まれています。しもやけ、そばかすにも効果があります。



### ●すすしろ（汚れのない潔白）

大根のことで、すすな同様、胃腸の消化を助けるアミラーゼ、ビタミンCが豊富です。風邪予防や美肌効果も。また食物繊維も豊富で便秘の解消に効果があります。

