



# 春の七草



- 1月7日の朝、新しい1年の無病息災を祈って食べる「七草粥」。
- 七草は「日本のハーブ」といわれるほど様々な効果を持っているため、お正月料理や新年会で疲れ気味の胃腸の調子を整えるためにもおすすめです。



## 七草粥の由来

昔、中国では新年の7日を「人日の節句」とし、無病息災を願って7種類の若菜を使用した「七種菜羹（ななしゆのさいかん）」という汁物を食べていました。また日本では、正月に若菜を摘む「若菜摘み」や7種類の食材を入れたお粥を食べて健康を願う風習がありました。これらの風習が合わさり、「七草粥」が誕生したといわれています。

はじめは7種類の穀物でつくられ「七種粥」と呼ばれていたものが、鎌倉時代に七草を使うようになり、江戸時代に庶民へ広まったそうです。



## 春の七草と込められた意味・その効果

競り勝つ

セリ



- ✿ 高血圧予防
- ✿ 貧血予防

撫でて汚れを払う

ナズナ



- ✿ 高血圧予防
- ✿ 解熱作用
- ✿ 利尿作用

「仏体」をあらわす

ゴギョウ



- ✿ 咳止め
- ✿ 痰切り
- ✿ 風邪予防

子孫繁栄

ハコベラ



- ✿ 止血作用
- ✿ 昔から腹痛の薬とされる

仏様が座る「安座」

ホトケノザ



- ✿ 整腸作用
- ✿ 高血圧予防

神様を呼ぶ鈴

スズナ



- ✿ 消化促進
- ✿ 整腸作用

潔白

スズシロ



- ✿ 消化促進
- ✿ 風邪予防

ポイント

スズナ・スズシロは根と葉それぞれに栄養素が含まれているため、両方とも七草粥に入れるのがおすすめです。

体に優しく先人の知恵が詰まった七草粥ですが、食べる習慣のないご家庭も増えているそうです。最近ではスーパーなどで便利な七草セットも売られていますので、今まであまり馴染みのなかった方も、この機会に試してみたいはいかがでしょうか。

