

春の七草で 身体をリセット

お正月休みの食べ過ぎ、飲みすぎで疲れた胃腸を優しくいたわってくれるのが七草粥です。

春の七草の行事は、五節句のひとつです。「正月の七日に春の七草を摘み、これを神前に供えてから食べれば、その年は病気にかからない」という考えで、もともとは中国から「医食同源」の一つとして日本へ伝わりました。これが平安時代の1月15日の「七種粥（米、粟、稗、黍、胡麻、小豆、籾米）」を食べる行事と結びつき、江戸時代に定着したといわれています。

冬は緑の葉野菜が欠如しやすい時期です。そこでこの時期に芽吹く春の七草のエキスには、胃腸に負担をかけずに休ませて、本来の働きに戻すという古くからの知恵が残っています。

七草を刻むときには豊作祈願に歌われた「七草囃子」を唱えながら刻む風習もあります。



★七草の種類★

①セリ

胃の働きを助ける。食欲増進、解熱、利尿、去痰

②ナズナ

止血、消炎、鎮痛、利尿、解熱、せき止め

③ゴギョウ

せき止め、去痰、扁桃腺炎、利尿

④ハコベラ

利尿、乳汁分泌促進、歯痛、消炎

⑤ホトケノザ

健胃、食欲増進、歯痛

⑥スズナ（蕪）

消化促進、解熱、せき止め

⑦スズシロ（大根）

消化促進、せき止め、去痰、利尿

刻んでお粥と炊き合わせたり、あんかけの具にしてお粥にかけたりするなどして頂きます。味付けはさっぱりと塩味で。

胃腸は働き者なので、時にはこのようにしっかりと休ませてあげましょう！

参考文献

財団法人 日本ホテル教育センター編（2013）『和食検定基本編』プラザ出版。