

# 1月栄養だより

七草粥



令和4年1月号発行第14号  
真田整形外科リハビリ科 栄養科  
管理栄養士:友田大貴

## 七草粥

新たな年が始まりましたが、今年こそはコロナが完全に終息して  
何もかもが前と同じになることを心から願うばかりです。

今回は1月7日に食べられ無病息災を祈る慣わしがある七草粥についてです！

### ●七草の種類



### ●七草の健康効果

## 七草の健康効果

栄養成分	健康効果
セリ	風邪・インフルエンザ予防／疲労回復／冷え性・貧血予防
ナスナ	風邪予防／健胃／食欲増進
ゴギョウ	咳やのどの痛みの緩和
ハコベラ	利尿作用／むくみ緩和
ホトケノザ (※)	解熱／健胃／高血圧予防
スズナ	シミ・そばかす予防／貧血予防／リラクゼーション
スズシロ	二日酔い予防／消化健胃／ひび・あかぎれ予防／咳やのどの痛みの緩和／殺菌

※一般に言われる「ホトケノザ」はオドリコソウ属の1年草で不食。食用の「ホトケノザ」はキク科の「ココニタビラコ」を指します。

### ●七草粥の風習はいつからあるの？

今から1200年以上前の平安時代の初期に中国から伝わり宮中で行われ、その後庶民にまで広まりました

### ●どうして七草粥を食べるの？

冬は野菜が不足します。それを補うために春一番に芽を出す7種類の野菜をおかゆに入れて食べます。家族が健康に過ごせるようにとの願いが込められています。

### ●七草粥のレシピ

●材料(4人分)

ゴマ油を入れると中華風に！?

春の七草:約100g ご飯:300g 水:900ml 塩:適量

作り方

1. ご飯はザルに入れ、流水でさっと洗い、粘りをとる。
2. 1と水を鍋に入れ、好みの柔らかさのおかゆを炊く。
3. 炊いている間に別の鍋に塩を入れた湯を沸かし七草を入れてさっと茹で、茹で上がったたら刻んでおく。
4. 2が炊き上がったたら塩で味を整え、3を加えて混ぜて完成。