



えいようだより 1月号

第78号
発行 平成31年
県立総合病院
栄養管理室

あけましておめでとうございます！ 七草がゆの「春の七草」って？

皆さんはなぜ一月七日に七草がゆを食べるのか知っていますか？旧暦の一月七日は五節句の一つで、人日^{じんじつ}や、若菜の節句とも言われています。中国では元日から七日目を人日と呼び、七種の若菜^{あつもの}で羹(お吸い物)を作って食べ、無病息災を祈る習わしがありました。若菜とは早春に葉がつく野草や野菜のことで、今の春の七草に由来します。これが日本へと伝わり、平安時代～江戸時代にかけて親しまれるようになりました。

春の七草を知る



次の和歌は室町時代に詠まれたものです。七草を覚えるのに便利です。

「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 これぞななくさ」 四辻善成



せり

ビタミンB₁、ビタミンCが豊富で独特な香りが食欲を刺激します。



ほとけのざ

中国本草学基本書「本草綱目」より胃腸によいとされています。



なずな (通称ぺんぺん草)

「なでて汚れを払う」とされる縁起物でビタミンKが豊富です。



すずな (蕪)

消化酵素ジアスターゼがでんぷんを分解し、胃の消化を助けます。



ごぎょう

「仏体」を表す縁起物。詳しい成分は明らかになっていません。



すずしろ (大根)

根にはジアスターゼが含まれ、葉はβ-カロテンが豊富です。



はこべら

「繁栄がはこびる」とされる縁起物でビタミンCが豊富です。

ビタミンB₁ : 炭水化物の代謝に関与
ビタミンC : コラーゲン生成、鉄吸収促進、抗酸化作用
ビタミンK : カルシウムの骨吸着促進、血液凝固因子
β-カロテン: ビタミンAの前駆体、皮膚・粘膜機能維持

今月のレシピ ～とっても簡単七草がゆ～

*材料 (2人分) *

- ・白米 … 1/3合 (50g)
- ・水 … 400ml
- ・七草 … 適量 (100g程度)
- ・塩 … ひとつまみ

生米：水＝1：8

作り方

- ①七草はよく洗い、塩をひとつまみ入れた熱湯でさっと茹でる。水にとりアク抜きをし、みじん切りする。
- ②米は洗い、ざるにあけ30～60分おく。
- ③厚手の鍋に分量の米・水を入れ蓋をする。強火にかけ沸騰後、とろ火～弱火で30～40分炊く (ふきこぼれそうな時は蓋をずらす)。
- ④米が炊けたら③に①と塩を加え、軽く混ぜ蓋をし弱火で5分炊く。



1人分(190g) エネルギー:103kcal たんぱく質:3.9g 脂質:0.1g 炭水化物:22.3g 塩分:0.5g