



じんじつ

## ～1月7日～人日の節句 七草粥を食べて無病息災を願いましょう！

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。皆さんは「七草粥」ご存じでしょうか？今回は七草粥の由来をご紹介します。



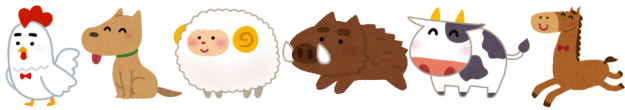
### 七草粥って何？



七草粥とは1月7日の人日の節句の行事食です。朝に「春の七草」が入ったお粥を食べると1年間を無病息災で過ごせると言われています。春の七草は、歌でおなじみ「芹・薺・御形・繁縷・仏の座・苣・蘿蔔」の7種。お正月の暴飲暴食で疲れた胃腸を労るお粥です。

### 人日の節句って？七草粥の由来は？

昔、中国には元日から6日までの各日に動物をあてはめて占いを行う風習がありました。新年7日目は人を占う日にあて、**人日**という節句としました。人日の節句には7種類の若菜を入れた汁物を食べ、無病息災を願う習慣もありました。これが奈良時代の日本に伝わり年初に若菜を摘んで食べて生命力を頂く「若菜摘み」、7種類の穀物でお粥を作る**七種粥**の風習と結びつき、現在の七草粥の形になったと言われています。



### 七草の種類



せり

**芹**…解熱作用、整腸作用、食欲進増、血圧降下作用の効果があるといわれています



なすな

**薺**…解毒作用、利尿作用、胃腸障害、むくみに効果があるといわれています



ごぎょう

**御形**…咳や痰、咽頭通に対して効果があるといわれています

ぺんぺん草



はこべら

**繁縷**…昔から腹痛薬として使われており胃炎に効果があるといわれています



ほとけのざ

**仏の座**…歯痛や食欲増進などの効果があるといわれています



すずな

**苣**…整腸作用、消化促進、しもやけそばかすにも効果があるといわれています

かぶ



すすしろ

**蘿蔔**…美容や風邪に効果があるといわれています

大根

### 今月のレシピ 正月料理で疲れた胃腸を労わろう！～七草粥～

#### 材料（2人分）

- ・白米 … 1/3合（50g）
- ・水 … 400ml
- ・七草 … 適量（100g程度）
- ・塩 … 少々（0.5g）

#### 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、ざるにあげ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 食塩:0.5g