

近大農学部 医務室だより



～栄養まめ知識 七草がゆについて～

1月号

新年明けましておめでとうございます。お正月はいかがお過ごしでしたか？さて、**1月7日は朝食に七草がゆを食べる風習があります。**そこで今回は、七草がゆに使用する七草について紹介します。ぜひ参考にしてください。

七草がゆとは？

七草がゆは、お正月に暴飲暴食で疲れた胃腸をいたわるものです。春の七草が入ったおかゆを食べると一年間を無病息災で過ごせるとされています。

七草の種類は、

「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」の七種です。ここからはそれぞれに込められた意味とその効能について紹介します。



せり

「競争に競り勝つ」

鉄分を含み貧血予防や高血圧の予防に有効とされています。



なずな

「撫でて汚れを除去する」

解熱作用や利尿作用があるとされています。



ごぎょう

「仏の体」

母子草とも呼ばれます。咳止め、痰切りに有効です。



はこべら

「繁栄がはこびる」

古くから腹痛の薬として親しまれています。



ほとけのざ

「仏様が座る安座」

整腸作用、高血圧の予防に有効です。



すずな

「神を呼ぶ鈴」

消化促進、整腸作用があります。



すずしろ

「汚れのない清白」

消化促進の他、風邪予防にも有効とされています。

引き続き感染対策を！

まだまだコロナウイルスが猛威を振るっています。体調に異変を感じたら「**自分で検査・素早く療養へ**」を心掛けましょう。検査キットを選ぶ際の注意点は、**医療用または一般用検査キット(OTC)**として国が承認したものを使用しましょう。また、帰省等で高齢の方と接する機会があるときは、事前に検査をし、**陰性**を確認しましょう。



詳細については、こちらのQRコードから確認してください。



厚生労働省