

# 近大農学部医務室だより

～栄養まめ知識 春の七草編～ 1月号



新年あけましておめでとうございます。お正月はどのように過ごされましたか。  
今月は、「春の七草」、「朝ごはんの大切さ」について紹介します。

七草とは、7種の野菜が入った「七草粥」を人日の節句(1月7日)の朝に食べる風習です。邪気を払い万病を除くと古くから言い伝えられています。お正月で疲れた胃を休め、不足しがちな栄養を補う効果もあるそうです。

参考：厚生労働省 春の七草



## 春の七草



- ①せり… 鉄分を含み貧血に効果的
- ②すずしろ… 消化酵素やビタミンCが豊富で、胃に優しい野菜の代表格
- ③すずな… 胃腸の消化を助けてくれる消化酵素、免疫力を高めるビタミンCが含まれており、風邪予防に◎
- ④ほとけのざ… 胃腸を整え、食欲を増進させるはたらきがある
- ⑤はこべ… 昔から腹痛薬や歯磨き粉として使われていた
- ⑥ごきょう… のどの不調や咳止めに効くと使われてきた
- ⑦なずな… 肝臓や高血圧に効く薬草、虫よけとして、広く使われていた

春の七草は、お正月の食べすぎで疲れた胃腸を休めてくれる食べ物です。新しい一年を元気に過ごせますように。



## コラム

### 1日のスタートは朝ごはんから

年始は体内時計が乱れがちです。まずは、朝ごはんをしっかりと食べて体内時計をリセットしましょう！

#### ◆体内時計を整える

朝食は、1日の力の源です。朝食をとらないと、1日のリズムは昼食後から始まり、夜に元気になり、夜更かしをしてしまい、朝起きられないといった悪循環に陥ってしまいます。毎朝決まった時間に朝食をとり、体のリズムを整えることが大切です。

#### ◆やる気と集中力が出る

朝食をとるとすぐに体温が上がり始め、体のなかで熱がつくられ、元気が出ます。

#### ◆脳にエネルギーを補給

人間の脳が順調に働くためには、エネルギーが必要です。そのエネルギーの源となるのが、ブドウ糖で、朝食を抜くと脳までエネルギーがまわらず、イライラしたり、集中力がなくなったりすることも考えられます。

