



現代人こそ食べて！薬膳効果がある「七草粥」

明けましておめでとございます。皆様は、春の七草を全て言えますか？「セリ・ナスナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」、子どものころに一所懸命に覚えた春の七草の名前です。ゴギョウはハコグサ、ハコベラはハコベ、スズナはカブ、スズシロはダイコンのことです。春の七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われてい

ます。そのため古来より無病息災を祈って粥に加えて食べられてきました。この「七草粥」はとても理に叶った習慣です。胃腸に負担がかからず、正月疲れが出はじめた胃腸の回復に、ちょうど良い食べものです。また、あつさりとしたお粥は、少し濃い味のおせち料理が続いたあとで、とても新鮮な味わいです。

「七草粥」の伝承

「七草粥」は正月7日の行事として知られていますが、元々中国より伝来したと言われています。年のはじめに若菜を摘んで自然界から新しい生命力をいただく「若草摘み」という日本古来の風習と結びついて「七草粥」となり、平安時代の宮中行事として食べられるようになりまし

た。さらに江戸時代には七草の節句として五節句のひとつに定められ、定着してきました。

日〜1月7日(日)の最後の日にあたります。ここに「七草粥」が定着した背景があります。お正月の間、ご馳走で胃袋を始めとする臓器も疲れてくるのがちょうど七草のころ。その頃、野に出て来た若菜は緑黄色野菜であり、薬効(左記参照)があります。また、現代人にとってもありがたい慣わしと言えます。なにせ、カロリーは一杯で約140kcalと低い。お正月のご馳走でオーバーした体重をもとに戻すには、まさにもってこいのダイエット食です。

さらに、「七草粥」には、意外な薬膳効果も秘められているのです。効果その1▼胃袋すっきり健胃効果、食欲増進：セリ・ナスナ・スズナ・スズシロ・ホトケノザ

ダイコンは千切り、カブは薄切りにし、ナスナ以下五草は細かくきざんで水につけ、アクを抜きます。米をとき上げたら、その7倍量の水で煮ます。ひと煮立ちしたらとろ火にし、ここでダイコン、カブ、モチを入れます。この際ふきこぼさないように注意してください。

効果その2▼むくみ解消利尿作用：セリ・ナスナ・ハコベラ

モチやダイコンがやわらかくなったころを見計らって、きざんだ五草の水気を切って、ばらばらとまき散らすように入れ、すぐフタをして火を止め、蒸らします。そして塩は食べるときに、各自好みの量をふりかけるようにします。ナスナ以下の五草は、当日よりも前夜に用意して水につけておいた方がアクが抜けます。

効果その3▼リラクゼーション効果、心の安定効果：スズナ

効果その4▼風邪の諸症状解熱：セリ・ナスナ・ホトケノザ、去痰：セリ、せき止め、気管支炎予防、扁桃腺炎予防：ゴギョウ・スズシロ

効果その5▼二日酔い解消
効果その6▼ビタミン、ミネラル補給
ビタミンA：セリ・ナスナ
ビタミンB：セリ
ビタミンC：セリ・スズナ・スズシロ
ビタミンK：スズナ

カルシウム：セリ・スズナ・スズシロ
カロチン：スズシロ

「七草粥」の効用

7日は松の内(一般的には1月1

村木クリニック・堺市中区宮園町2-16
☎ 072-277-1663 9