



## ～七草粥を食べて 元気に過ごしましょう～

明けましておめでとうございます。お正月はおせち料理やお雑煮などを食べて、新年を迎えた方もいらっしゃることでしょう。つい食べ過ぎて、胃腸に負担がかかっている方も多いかと思います。疲れた胃腸を休めるとともに、一年の無病息災を祈る料理が七草粥です。

七草粥に使われる春の七草は早春に芽吹く植物で、「生命力」や「新しい命の象徴」としても大切にされてきました。せり（免疫力を高める、血行を促進）、なずな（疲労回復）、ごぎょう（喉を癒す効果）、はこべら（整腸作用、歯茎を健康にする）、ほとけのぞ（整腸作用）、すずな（消化を助ける）、すずしろ（解毒作用）の七種類です。七草粥を食べる1月7日は、五節句の一つで、「人を大切にする日」とされています。

栄養満点の七草粥ですが、苦手を感じる方も多いと思います。そこでおすすめなのが、少し味付けをすることです。保育園でもあまり人気が無かったのですが、鶏ガラスープの素で隠し味程度に味をつけるだけで、よく食べてくれるようになりました。

七草はスーパーマーケットでも「七草セット」として販売されており、手軽にそろえることができます。ぜひご家庭でも七草粥を食べて、疲れた身体をリセットさせてください。

