

年末年始の食べ過ぎに！

七草がゆで今年も無病息災

毎年1月7日になるとテレビのニュース等でも『七草がゆ』とよく耳にしますよね。最近ではスーパーで七草セットとして並んでいるので季節の食べ物になってきているのではないのでしょうか。忘年会・新年会シーズンが続いたこの時期、『胃を休める』という意味で食べるイメージですが、本来の意味と効能を再認識して今年は試してみたいはいかがでしょうか。

七草がゆの由来

1月7日は「**人日の節句**（じんじつのせっく）」といい、日本の五節句のひとつ。人日の日に「七種菜羹」という7種類の若菜を入れた汁物を食べて、無病息災を願うようになりました。また、官吏昇進を1月7日に決めたことから、その日の朝に食べ、立身出世を願ったと言われています。



セリ

意味：競争や勝負ごとに「競り勝つ」
効能：食欲増進。鉄分が多いため、体内の血液量を増やす

スズシロ（大根）

意味：汚れのない清白
効能：消化を助ける。風邪予防
美肌効果

ゴギョウ

意味：仏様の体
効能：痰や咳に効果あり
のどの痛みをやわらげる

ホトケノザ

意味：仏様が落ち着いて座っている
効能：胃を健康にし、食欲増進
歯痛にも効果あり

ハコベラ

意味：繁栄が広がる
効能：胃炎に効果あり

ナスナ

意味：撫でて汚れを取り除く
効能：熱を下げる
尿を出やすくする

スズナ（カブ）

意味：神が呼ぶ鈴
効能：胃腸を整え、消化を促進
しもやけ、そばかすに効果あり

ハッチくん通信



祝

おかげさまで
ハッチくん通信
6周年！