



# 七草粥



七草粥は、『無病息災』、『長寿健康』を願って食べられますが、  
現在では、お正月のご馳走で疲れた胃を休ませることも目的です。  
春の七草は日本のハーブと呼ばれ、胃腸の回復に効果的といわれています。



【せり】

目の充血やめまいを予防



【なずな(ぺんぺん草)】

消化機能を整える



【ごぎょう】

せきを止めてたんを切る働き



【はこべら】

胃炎や胃弱に効果的



【ほとけのぎ】

筋肉の痛みにも効果的



【すずな(かぶ)】

胃腸を整え熱を下げる



【すずしろ(大根)】

胃腸の働きを助ける

1月7日に七草粥を食べる習慣は、  
江戸時代に広まりました。

