

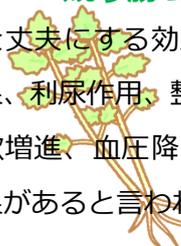
七草粥でデトックス

日本にはお正月を過ぎた 1 月 7 日「人日の節句」の朝に「春の七草粥」を食べる習慣があります。これは平安時代に行われていた習慣で 1 年の無病息災を願って食べられただけでなく、薬草の力で胃を休めたり、デトックスしたりするためだったとも言われています。

セリ

競り勝つ

胃を丈夫にする効果や解熱効果、利尿作用、整腸作用、食欲増進、血圧降下作用の効果があると言われている



ナズナ

撫でて汚れを取り除く

解毒作用、利尿作用、止血作用、胃腸障害、むくみに効果があると言われている



ハコベラ

繁栄がはびこる

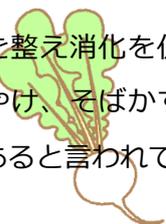
昔から腹痛薬として使用されており、胃炎や歯槽膿漏に効果があると言われている



スズナ

神を呼ぶ鈴

胃腸を整え消化を促進し、しもやけ、そばかすにも効果があると言われている



スズシロ

汚れのない清白

美容や風邪に効果があると言われている



ホトケノザ

仏の安座

胃の健康を促し、歯痛や食欲増進などの効果があると言われている



ゴギョウ

仏体

咳や痰、のどの痛みに対して効果があると言われている



材料（4人分）

米	1合
七草	適量
塩	少々
白ごま	適量
黒ごま	適量

作り方

1. 米はといで、水 900ml とともに土鍋に入れて沸騰したら弱火にし 30~40 分程炊く
2. 七草は細かく刻む
3. おかゆが炊き上がる 5 分前に塩少々をふりいれて七草全体に混ぜる
器に盛って白ごま、黒ごまをふる

年末年始に食べすぎたり飲みすぎたりしてしまった方、七草粥をつくり今年 1 年の無病息災を願いながら胃を休めましょう