

行事食

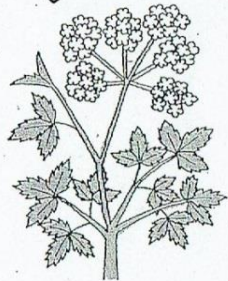
七草がゆ

【 七草がゆのいわれ 】

1月7日に、その1年が健康に過ごせるようにとの意味を込めて七草がゆを食べます。
また、正月におせち料理などを食べ、疲れた胃腸を休めるとともに、野菜が不足がちな冬に、ビタミン・ミネラルを効果的に摂れる効果もあります。

《せり》

ビタミンB、カルシウムが豊富。胃を丈夫にし、食欲増進に効果



《なずな》

利尿作用、高血圧、胃や肝臓の回復



《ごぎょう》

気管支炎、咳止めなどに効果あり



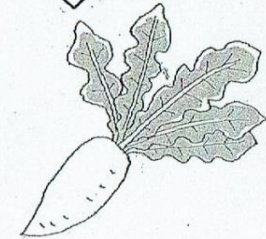
《すずな》

カルシウム、ビタミンC、ビタミンKが豊富。
シミ、そばかすを消す。



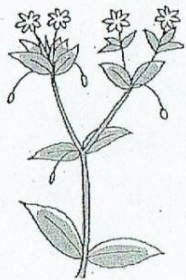
《すずしろ》

胃や肝臓の回復。胸やけ、胃もたれに良いとされている。



《はこべら》

利尿作用に効果あり



《ほとけのざ》

胃の疲労回復
解熱効果

