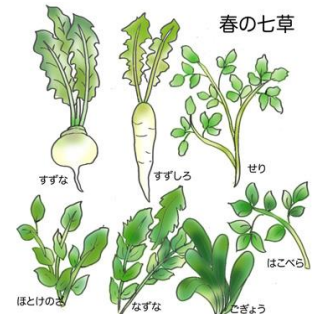




## 新年明けましておめでとうございます。

今年最初の栄養ニュースは七草についてお話ししたいと思います。  
日本では7種の穀物粥を食べ、その年の五穀豊穡を祈るという民間行事があり、これが中国の人日（じんじつ）の節供と一緒になったようです。  
正月6日に早春の若葉を積み、翌朝芽吹きを勢いを食べることに  
より、邪気を払い万病を避けられると言い伝えられています。  
食べ物が豊かな現代においては、お正月のごちそうが続いた後、  
あっさりとした消化が良いおかゆで胃腸をいたわることは  
理に適っていると言えます。



### ●七草の栄養

- ・セリ・・・カロテンやビタミンB2が特に多く、カルシウム、鉄分、ビタミンC、食物繊維が豊富に含まれています。ケルセチンなどのフラボノイドを含み、香りの精油成分には消化促進、また発汗、保温作用があります。
- ・ナズナ・・・タンパク質やカロテン、ビタミンB1、ビタミンB2、カルシウム、鉄、マンガン、カリウムが含まれており、貧血ぎみの人や肝臓にもよく利尿効果があります。
- ・ゴギョウ・・・ミネラルが豊富で、ケルセチンなどが含まれています。扁桃炎や胃炎を鎮める作用があり風邪や気管支炎にも効果があります。
- ・ハコベ・・・カルシウムや鉄などのミネラルを多く含み、整腸作用があります。また、生薬の葉緑素は、口臭予防にすぐれ、古くは歯磨き粉として利用されていました。
- ・ホトケザ・・・解熱、鎮痛作用があり、歯痛どめの効果があると言われています。
- ・スズナ・・・根には消化酵素が多く含まれ、食物繊維も豊富です。葉はカロテン、ビタミン、カルシウム、鉄分などのミネラルを多く含み、便秘や胃が重いときの消化を助け、精神を穏やかにする働きがあります。
- ・スズシロ・・・葉にはミネラル、ビタミン類を多く含み、根にはジアスターゼが豊富にあります。胸やけ、胃もたれの即効薬で、ひび、あかぎれの予防や風邪や気管支炎にも効く冬の健康食材です。



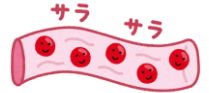
## ●薬膳の観点より保温について

大地から生まれる食べ物は、それぞれの自然環境に合わせた性質があります。温まるものは**陽性**、冷やすものは**陰性**。食品が持つ特性を理解して、日々の食事からも体を温めることを意識しましょう。

### 『体を温めることはなぜいいの？』

#### ◎細胞に酸素と栄養が行き渡る

体を温めることで血管が拡張され、血流量が増えます。それによって血液から細胞に酸素と栄養が十分に行き渡るようになります。



#### ◎老廃物の排泄の促進

細胞は新陳代謝を行い、新しい細胞に生まれ変わりますが、この時同時に老廃物が生じます。この老廃物を運ぶのも、血液の役目です。血行が良くなればその分、老廃物の排泄も促進されるのです。老廃物を体に溜め込んでいると、病気になりやすくなります。

#### ◎免疫力が高まる

体を温めると、免疫力が高まります。風邪をひいた時に熱が出るのも、風邪を早く治すための自然治癒作用だと言われています。また、癌細胞も熱に弱いことが分かっています。



### 『体を温める食材は？』

- ・色の黒っぽい食材、濃い食材、暖色（赤・黄・橙色）の食材は体を温めます。

例えば…黒豆・ひじきなどの黒に近い色をしているもの  
白米より玄米、緑茶より紅茶、白ごまより黒ゴマ、  
白砂糖より黒砂糖、白ワインより赤ワインなどの  
色の濃いもののほうが体を温めます。  
肉や魚も白身より赤身が体を温めます。  
(くれぐれも偏らないように気を付けましょう)



- ・地下でエネルギーを蓄えた食材は体を温めます。

根菜類やイモ類はそれ自身に熱があるので、熱い太陽から逃れようとして地面の下へ深く伸びようとします。地下に埋もれているものは、体を温める性質を持っています。

これらを参考にぜひ体を温めて、風邪などを予防していきましょう。



### \*\*\* メニュー紹介 \*\*\*

#### 【 中華風七草粥 】

七草粥を鶏ガラスープ、中華だしで作り、シラスとゴマ油をいれ、卵で閉じると、いつもと違ったお粥になります。試してみてください。