

# オリジナル 七草粥！！

お正月が終わり、年末年始で胃腸が疲れていませんか？日本では毎年1月7日に七草粥を食べる文化があります。七草粥は疲れた胃腸にとっても良い料理なのです。本来七草粥とは、古くから歌われてきた春の七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を使って調理します。しかし、最近では手に入りにくいものばかり。

そこで！今回は身近な材料を使ったオリジナルの七草粥を御紹介いたします。年末年始に食べ過ぎ・飲み過ぎで疲れた胃腸に優しい食材を選びました！日本でも馴染みの深い食材です。今年は、一味違った七草粥を作ってみてはいかがでしょうか？

## オリジナル食材・・・人参葉（人参でも可）、カブ、大根、春菊、小松菜、水菜、ネギ

**人参葉**—人参には、βカロチンが多く含まれている事はよく知られています。ですが、葉の方にはより多いβカロチンが含まれています。そして、カルシウムは5倍、鉄分もより多く含まれています。胃腸の働きを高め・五臓を調和させてくれます。

**カブ**—消化促進、清熱、利尿、解毒、おできを治す、止咳、胃腸を温める、内臓の働きを強くする、ガスを抜く、肝機能を高める、目の疲れを取る・・・。

**大根**—消化を助け、美肌効果・風邪予防・二日酔い・・・。  
大根の葉は、ニキビや吹き出物にも良いです。

**春菊**—浄血作用、肺の粘膜を潤し、その機能を回復する。コレステロール値を下げ、植物繊維の働きによる整腸作用。

**小松菜**—体内の余分な熱を収めて、イライラを解消させる。胃腸の働きを良くし、便通を促します。

**水菜**—豊富なビタミンCがコラーゲンの生成を助けます。これによりシミやシワの改善をし、肌の若返りや美白効果があります。カゼ予防にも役立ちます。カロテンがガン予防・老化防止に働きます。鉄分が貧血予防に効果的です。さらに、水菜に含まれている「ポリフェノール」は、肌の新陳代謝を盛んにして、肌のきめを整えてくれます。

**ネギ**—発汗解熱（風邪）、整腸健胃（冷えによる腹痛）。風邪予防、疲労回復、粘膜強化、美肌効果。身体を温め、鎮静効果があります。