

## 春の七草 いくつか言えますか？

1月7日は七草です。

七草は1月7日の朝に7種の野草、あるいは野菜が入ったお粥を食べる風習のことです。  
7種の野草を刻んで入れた七草粥を食べることで邪鬼を払い万病を除くと言われていました。

また、おせち料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補う  
という効能もあると言われています。

七草粥の習慣は江戸時代から広まったそうです。  
豊年を祈願し、  
「今年も家族みんなが元気で暮らせますように…」  
と願いながらお粥を頂いていました。



実はこの七草粥

とても理に叶った習慣なのです。

七草はいわば日本のハーブ。

そのハーブを胃腸に負担がかからないお粥で食べようというのですから、  
正月疲れが出始めた胃腸の回復にはちょうど良い食べ物なのです。

さあ、七草いくつか言えますか？

