

春の七草

七草の由来は、1月7日に七種類の野菜が入った汁物を食べることで邪気を払い、無病息災を願うという中国の風習に由来しています。

日本では春の七草をお粥にして、1月7日の朝に食べる習慣が江戸時代頃から定着したそう。

栄養学的には、お粥はお節料理や祝酒で疲れた胃腸を休める働きもあります。

また、セリやナズナにはビタミンCや鉄分、カリウムなどのミネラルが豊富に含まれており、スズナやスズシロには消化を助ける酵素が含まれています。

野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補う意味もあったようです。

