



**1月7日**は人日の節句といい、**七草がゆ**を食べる風習があります。正月料理のごちそうを食べ過ぎて弱った胃腸を休めるという意味合いもあります。

**七草がゆ**とは、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」を使用したかゆのことです。

当院でも1月7日の給食には七草がゆが提供されます。

※食種や食形態により提供されない場合もあります。



昨年1月7日の朝食の例

今回は春の七草のうち**すずしろ**について紹介していきます。

すずしろとは、**大根**の古い呼び名です。12~2月ごろの冬に旬を迎えます。根の部分は水分が94.6%を占めています。その他にも下記のような栄養成分が含まれています。

<https://43better.com/nanakusagayu>

<https://health2sync.com/ja/blog/japanese-white-radish-nutrition/>

### ビタミンC

鉄の吸収促進や免疫力の強化、抗酸化作用による心疾患予防が期待できます。

### ジアスターゼ・リパーゼ

プロテアーゼなどの消化酵素

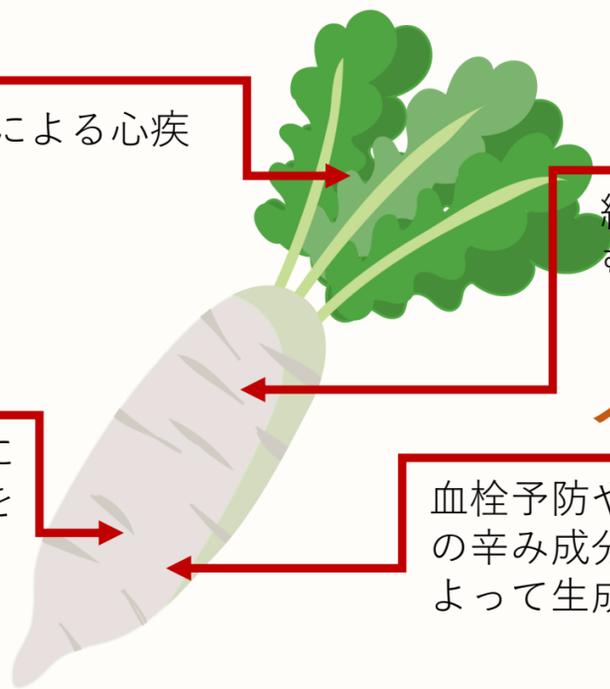
食欲不振、胃もたれ、胸やけに有効です。熱に弱いので、生で食べることで効率よく栄養素を摂ることができます

### カリウム

細胞の浸透圧を調整する働きがあり、むくみの軽減が期待できます。

### イソチオシアネート

血栓予防や殺菌効果が期待できる大根の辛み成分です。すりおろすことによって生成されます。



## 七草がゆ

### 材料 (2人分)

ご飯	160 g
水	500 ml
和風だしの素	2 g
塩	0.6 g

### 作り方

- ①七草の葉は熱湯で15秒ほどゆで、冷水に取る。粗熱が取れたらしっかりと絞り、長さ1cmに切る。
- ②すずなとすずしろは1cm角に切り、熱湯で1分ほどゆでたら、ざるにあげて水けを取る。
- ③鍋に分量の水を沸かし、和風だしの素とご飯を加える。混ぜながら、ふつふつとする火加減で15~20分煮る。
- ④かゆの状態になったらすべての七草と塩を加え、混ぜながら2~3分弱火で加熱する。
- ⑤器に盛って完成。

### 【春の七草】

せり	10 g
なずな	10 g
ごぎょう	10 g
はこべら	10 g
ほとけのざ	10 g
すずな (かぶ)	20 g
すずしろ (大根)	20 g



### 栄養量(1人分)

エネルギー	138 kcal
たんぱく質	3.1 g
炭水化物	32.5 g
食塩相当量	0.7 g

<https://oishi-kenko.com/>

<https://fta7.net/okayu>

※小松菜、ほうれん草、水菜、三つ葉、白菜、春菊、なども七草の代用にできます◎

この記事に関するお問い合わせは内線3202まで



ホームページでもご覧になれます

