

七草がゆの東洋医学的な意味と薬効

鍼灸師 佐藤浩子

新年明けましておめでとございませう。

昨年は東洋医学的観点からみたおせち料理について掲載させていただきました。今回はおせち後の『七草がゆ』についてです。

七草がゆとは

1月7日に食べる、春の七草

セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(大根)は自然界で冬を越えた、生命力のある草として用いられてきました。それらを入れたお粥を摂ることで、正月の食べ疲れを整える意味があります。

東洋医学的な意味

①脾胃(消化機能)を休ませ、立て直す

東洋医学では脾胃(消化機能)を休ませ、立て直す

正月のご馳走(脂・酒・甘味)で弱った脾胃を、

・お粥の「温・軟・消化しやすい性質」
・七草の「軽く巡らせる力」
で回復させます。

②余分な熱・老廃物を出す(清熱・解毒)

春の七草の多くは

・苦味・辛味を持ち
・清熱・利尿・解毒作用があるとされます。

これは東洋医学という正月に溜まった体の中の「湿」「熱」「食積」を外に

出す働きです。

春の七草の薬効

①セリ

・清熱・解毒
・利尿・むくみ改善
・血の巡りを良くする
↓のぼせ、二日酔い、イライラ、むくみに◎



②ナズナ

・止血作用
・利尿
・胃腸を整える
鼻血・月経過多・胃弱に



↓昔は薬草として止血に使われた代

③ゴギョウ

・咳止め
・喉の炎症を鎮める
・痰を切る
↓風邪後の咳・喉の違和感に



④ハコベ

・清熱
・消炎
・口内炎・歯肉炎の改善
↓口のトラブル、便秘、熱感がある人向き



↓昔は歯磨き代わりにも使用

⑤ホトケノザ

・清熱
・解毒
・血行促進



↓微熱・だるさ・春先の不調に

⑥スズナ(カブ)

・消化促進
・胃腸を温める
・気を補う
・食べ過ぎ・胃もたれに
↓葉も根も使える「脾胃の守り役」



⑦スズシロ(大根)

・消食(食べ過ぎ・解酒)
・痰を切る
・気の巡りを良くする
↓胸焼け・咳・正月太り対策に



七草を合わせる意味

・清熱・解毒(セリ・ハコベ・ホトケノザ)
・消化促進・脾胃調整(スズナ・スズシロ)
・肺・喉ケア(御形・スズシロ)
・巡り改善(セリ・ホトケノザ)
「バランスよく整える処方」になっています。

体質別ひと工夫

・冷えやすい人↓生姜少々
・胃腸が弱い人↓米多め・草少なめ
・熱っぽい人↓草多め・塩控えめ

七草がゆは季節・体調・自然に沿った養生法として完成された薬膳粥です。ないがしろにされがちな七草がゆですが、今年は日々活動してくれている胃腸を労わってみませんか？

メディカルスパ公式 SNS

メディカルスパ SNS で、日々の健康管理に役立つ情報や施設の最新情報を配信しています！お友達追加、フォローをお願いします。

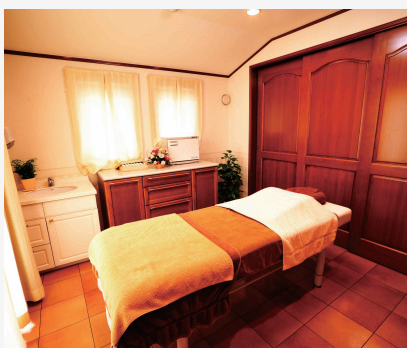
LINE @181sitip



Instagram @MEDI SPA_NI



メディカルスパ西鎌倉



住所 神奈川県鎌倉市西鎌倉1-18-3

TEL 0467-33-0121

営業時間

9:00~18:00 (最終受付) *予約制

休診日 水曜・日曜・祝日

メニュー

KENS Café

鍼灸(一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸)

心理カウンセリング 医療リンパドレナージ

アロマセラピー カイロプラクティク

HP <https://www.medi-spa.jp/kamakura/>

メディカルスパみなとみらい



住所 神奈川県横浜市中区桜木町1-1-7

コレットマーレ3F 医療モール内

TEL 鍼灸院: 045-263-6848

カウンセリング: 0467-33-0121(予約専用ダイヤル)

営業時間 *予約制

[月~金] 11:00~19:00 (最終受付)

[土・日] 10:00~18:00 (最終受付)

休診日 不定休

※2/16はコレットマーレ休館日のためお休みさせていただきます。

施術メニュー

鍼灸(一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸)

心理カウンセリング

HP <https://www.medi-spa.jp/minatomirai/>