

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うございま

出す働きです。

す。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・ゴヨウ・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。

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

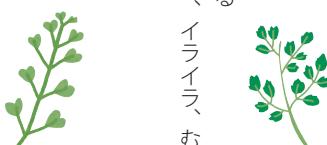
- ②ナズナ
- ・止血作用
- ・利尿
- ・胃腸を整える

- ③ゴヨウ
- ・咳止め
- ・喉の炎症を鎮める
- ・痰を切る

- ④ハコベ
- ・風邪後の咳・喉の違和感に

- ⑤ホトケノザ
- ・昔は薬草として止血に使われた代

表格



↓ 微熱・だるさ・春先の不調に

⑥スズナ(大根)

・消化促進

・胃腸を温める

・氣を補う

・氣を補う