

わいわいタイムス

～ みんなの力で上関町をもっと元気にしよう! ～

「七草粥」の由来と効能

あけましておめでと〜ございませう。
今年のお正月は、穏やかなお天気でしたね。
帰省された皆さんも、和やかに過ごされたことでしょうか。



松の内の最後の日に当たる1月7日は、「七草」。皆さん、七草粥を食べられましたか?

七草粥の由来は、古代中国にて、五節句の1つである「人日(じにじ)の節句(1月7日)」に、7種類の野菜を入れた汁物を食べることで、無病息災や五穀豊穡を祈るといった意味がありました。
人日とは、古代中国の占いからきている風習で、元日から10日(元日を鶏、2日は狗(いぬ)、3日は羊、4日は猪、5日は牛、6日は馬、7日は人、とされていたことから、「人日は7日」のことを意味するわけです。
古代中国では、その日にあてはまる動物は殺したりせず、大切にすること風習があったとのこと。

その風習が、日本に伝わってきたのは、7世紀後半〜8世紀後半頃。「万葉集」の時代でした。日本の古い書物に、「正月7日に七草粥を食べれば万病なく邪気も払える」というような記述が残っています。

七草粥の習慣は、最初、宮中行事として、皇族や貴族の間だけで行われていましたが、江戸時代には、一般庶民にも広く知れ渡り、普及していききました。昔は、まだ科学も発達していません、

七草の栄養成分などは知られていなかったわけですが、当時の人たちは「七草粥」を食べ、無病息災の効果や効能を実感していたと考えられます。

七草粥の具材となる「春の七草」について、それぞれの持つ意味と主な効果をまとめてみました。

◆芹(せり) 「競り勝」
カルシウム、ビタミンBが豊富。解熱、健胃、整腸、利尿、血圧降下などの作用があり、胃の調子を整え、食欲増進の効果もあるそうです。

◆薺(なずな) 「撫でて汚れを除く」
利尿、解毒、止血の作用があり、高血圧の改善、胃腸障害や肝機能の回復、むくみにも効果があるそうです。

◆御形(ごぎょう) ≡ 母子草
「仏様の体」
気管支炎や咳き止め、痰切りの効果があり、のどの痛みもやわらげます。

◆繁縷(はごばら) ≡ はごん
「繁栄がはびこる」
利尿作用があり、腹痛、胃炎、歯槽膿漏にも効果があるそうです。

◆仏の座(ほとけのざ) 「仏様の安座」
健胃、解熱、解毒の作用があり、食欲増進、歯痛にも効果があるそうです。

◆苧(すすな) ≡ 蕪(かぶ)
「神を呼び鈴」
カルシウムやビタミンC、Kが豊富。胃腸を整え、消化を促進し、しみ・そばかすを消す美肌効果、しもやけにも効果があるそうです。

◆蘿蔔・清白(すすしろ) ≡ 大根
「汚れのない清白」
消化促進、利尿の作用があり、胃や肝機能の回復、風邪予防や美肌効果に優れています。

皆さまにとって、佳き年となりますように・・・今年もよろしくお祈りします。

わいわい掲示板

◆「川口健治絵画展」のお知らせ

八島出身の画家、故・川口健治さんの絵画展が開催されます。今年、山口県内各地の木造校舎を描いた作品を中心に展示が企画されています。

ぜひご鑑賞下さい。

【日時】1月23日(土)・24日(日)

9:00~16:00

【会場】上関町総合文化センター(室津)

【入場料】無料

【主催】上関町・上関町教育委員会

(TEL 0820-62-1460)

◎川口健治さんの作品集

『思い出の木造校舎』

(藤本印刷出版、3000円+税)

山口県内576校の木造校舎の絵画と校歌が掲載されています。

※全国の書店、道の駅上関海峡、民宿くにひろにて販売中です!



今年も色々な釣り情報をお知らせいたします
印刷のことなら... さかもと印刷
28年1月
田布施町寿(山銀南側)
TEL 0820-52-2522
FAX 0820-52-3522

誰もが安心して食べられるおいしいお菓子を
自然菓子工房 欧舌
Ohshita
おおした
自然菓子工房 欧舌
〒742-1511
熊毛郡田布施町下田布施 874 番地
TEL 0820-52-2038 FAX 0820-52-2538
メール okashi@oh-shita.com
ホームページ http://www.oh-shita.com/
営業時間 10:00~19:00 定休日 日曜日

◆ 謹賀新年 ◆
はっぴーあいらんど 祝島
民宿くにひろ
祝島 1泊2食 7000円
素泊り 4000円
〒742-1401 上関町祝島
携帯電話 090-1332-4897
メール: minsyuku@iwaishima.jp
http://iwaishima.jp/minsyuku/

「わいわいタイムス」定期購読者募集!
上関町外にお住まいで「わいわいタイムス」を購読希望の方は、年間購読料2000円(送料込)で受け付けています。
◎お申し込みは
わいわいタイムス編集部まで
電話 090-8069-5066(國弘)