

天寿荘ヘルパー便り



2020年1月発行 279号
文責 天寿会 訪問介護課
武富里美<74-3101>



謹んで新年のお祝辞を申し上げます

旧年中は、ひとかたならぬご厚情を賜り
ありがとうございました。

本年も相変わらず、よろしくお願いいたします。
皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

令和2年 元旦

社会福祉法人 天寿会
常務理事 諸隈博子



今年は、日本でオリンピックが開催され、様々なスポーツの
応援が楽しみです。

さて、お正月と言えば、おせち料理の食べすぎ等で弱った
胃腸に良いと言われてきた七草粥があります。

そこで今回は『七草粥』について取り上げてみました。

七草粥の知恵

七草は、江戸時代に始まったと言われ、早春にいち早く芽吹くことから
邪気を払うと言うことで、無病息災を祈って食べたと言われています。

七草のパワー

セリ 鉄分が多く含まれているので、造血作用が期待できます。

ナズナ 別名…ぺんぺん草

熱を下げる、尿の出を良くするなどの作用があります。

ゴギョウ 別名…母子草 たんぱく質やミネラルに富んでいます。

扁桃炎や胃炎をしずめる成分も含まれています。

ハコベラ たんぱく質、カルシウム、鉄分を多く含み整腸作用があります。

薬草としても親しまれています。

ホトケノザ 健胃・整腸の効果があり、高血圧を予防と言われています。

スズナ・スズシロ 大根同様ジアスターゼが多く含まれ、消化を促進します。

残りにご飯で簡単七草粥

ごはん・七草セット・水・鶏がらスープの素・おろし生姜・すりごま

① 大根・かぶは洗って、いちよう切りにする。

残りの七草は、塩を加えたお湯でさっと茹で刻む。

② 鍋にご飯、水、大根、かぶを入れ火にかける。

③ ぐつぐつしたら、おろし生姜、鶏がらスープの素を加え、

弱～中火で10分煮て、刻んだ七草を加える。

出来上がりにすりごまをかける。



七草にこだわらず冬野菜(白菜・春菊・小松菜・キャベツなど)でもおいしいです