

## 埼玉県知事表彰



高橋 富美子氏（大字金沢）が埼玉県知事表彰を受賞されました。

高橋氏は、長年にわたり皆野町議会議員として地方自治の振興発展に尽力され、その功績が認められたものです。

## 国民健康保険関係者功績表彰 （埼玉県知事表彰）



吉岡 澄幸氏



清水 良泰氏

吉岡 澄幸氏（大字皆野）と清水 良泰氏（大字皆野）が国民健康保険関係者功績表彰を受賞されました。

両氏は、長年にわたり皆野町国民健康保険運営協議会委員として国保事業の発展と適正な運営に尽力され、その功績が認められたものです。

## 保健師からの

ちよつと

うすはなし

担当：設楽

# 七草粥で健康に!



1月7日に野草で作ったお粥を食べる「七草粥」の風習を皆さんはご存じですか？七草には「春の七草」と「秋の七草」がありますが、七草粥は「春の七草」と言われるものをお粥にして食す風習のことです。ちなみに「秋の七草」は、はぎ、おばな（すすき）、くず、なでしこ、おみなえし、ふじばかま、ききょうのことで、生薬の薬効を持っているものもありますが、食べるものではなく、花を見て秋を楽しむための七草です。

### 七草粥の由来

七草粥の風習は、元々中国から平安時代の初めに伝わったと言われています。1月7日は、3月3日の「桃の節句」、5月5日の「端午の節句」などと同じ「五節句」の一つで「人日の節句」と呼ばれ、この日に野草を摘んで食べれば、その年は病気にかからない、という考え方がもとになっているそうです。

日本に伝わったところはまだ野草の種類も決まっておらず、様々な穀物も入れたお粥を作っていたようですが、鎌倉時代になって「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろ」という七草が定着したそうです。南北朝時代に記された源氏物語の注釈書である『河海抄』という書物にも「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろ、これぞ七草」と歌われています。

### 春の七草の薬効

年末年始は、何かと食べたり飲んだりする機会が多く、知らず知らずのうちに暴飲暴食で、胃が疲れていませんか？

野に自生し、新しい年に芽吹く若菜を食べることは、野菜不足を補うと同時に、年末年始のご馳走で疲れた胃腸を休めるのに最適です。また、野に摘みに行く動作が、運動不足解消にも大いに役立ち、その合理性ゆえに江戸の庶民の間で広まり定着しました。

- せり : カリウムや鉄、βカロテン、食物繊維が豊富で、便秘解消や貧血予防に効果的。
- なすな : 別名ぺんぺん草。骨の健康維持や骨粗しょう症予防に効果的なビタミンKが豊富。
- ごぎょう : 別名母子草（ははこぐさ）。咳止め、去痰、扁桃腺炎予防などに効果的。
- はこべら : 別名はこべ。利尿作用や浄血作用があることから、民間では生薬としても活用されており、たんぱく質やミネラルも豊富。
- ほとけのざ : 七草の場合はキク科の「コオニタビラコ」を指し、春に赤紫色の花をつける「ホトケノザ」とは別種の植物。健胃、食欲増進、解熱作用がある。
- すすな : かぶのこと。根にはアミラーゼという消化酵素が多く、消化促進の働きがあり、葉にはビタミンCや脂肪燃焼を促進するビタミンB2、カルシウムなどが豊富。
- すすしろ : 大根のこと。根には、すすなと同様にアミラーゼが多く含まれ、胃炎や胸焼けを改善する効果があり、葉には食物繊維、カロテン、カルシウムなどが豊富。

七草はいずれも秋に発芽し、ちょうどお正月頃に若葉になる身近な野草です。胃腸を整え、体を温め、粘膜を強化する効能にも優れているのが共通した特徴です。1月7日の七草粥で食生活をリセットし、新たな年を健康的にお過ごしください。