



今月は…

新年あけましておめでとうございます！



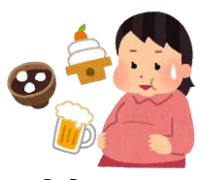
# 七草

～春の七草は一般的にセリ、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの若菜七種をいいます～

ポイント メモ



- ・セリ（芹） … 整腸作用、解熱効果
- ・なずな（薺：ぺんぺん草） … 利尿作用
- ・ごぎょう（御形：母子草） … 痰や咳、咽喉の痛みの緩和
- ・はこべら（繁縷） … 昔から腹痛薬として使用
- ・ほとけのざ（仏の座：タビラコ） … 食欲増進
- ・すずな（菘：かぶ） … 整腸作用、消化促進
- ・すずしろ（蘿蔔：大根） … 風邪予防



各草には以上のような効果があるとされています。  
七草粥は年末年始で**疲れた胃を助ける**、**先人の知恵**だったんですね。

## ♪七草のかき揚げ♪

- 材料（4人前）
- 七草（生推奨） … 適量
  - 玉ねぎ … 1個
  - 天ぷら粉 … 100g
  - 水 … 160cc
  - 揚げ油 … 適量

- 作り方
- ①七草を食べやすい大きさにカットします。
  - ②玉ねぎは半分にカットし～5mm程度にスライスします。
  - ③七草と玉ねぎを混ぜ合わせ、天ぷら粉と水を入れタネを作ります。
  - ④180度の油で中まで火が通るように揚げます。



人参などの野菜を入れてもOK！です。



今年も良い年で  
あいますよつに！

# 巳年

令和7年（2025年）は**巳（蛇）年**です。蛇は昔から世界中で、再生や神秘、知恵、変容を象徴する動物として崇められてきました。「巳」という字は胎児の形を表した象形文字で、子宮が胎児を包む様子が由来とされています。また、巳（蛇）が冬眠から目覚め地上に這い出すことから、冬に根をはった草木が芽を出し「**新しい種子が生まれる**」という意味もあります。そのため巳年は、力を蓄えていたものが芽を出す「**起点**」の年、脱皮する特性と併せ「**再生と誕生**」の年とされています。ですので今年**12年に一度の【起点、再生と誕生】**の年です。健康な生活、健康な食生活を始めるのに相応しい年だと思いませんか！？



明けまして  
おめでとうございます