



# 栄養課ニュース



新年、明けましておめでとうございます。1/7は「人日の節句の日」といい、七草粥を食べる習慣があります。今月のテーマは「七草粥」についてです。

無病息災を願い、正月で  
疲れた胃を休めるもの



⇒本来は6日の夜に用意した7種類の草を、決められた時間に「七草歌」を歌いながら、包丁の背などで叩いて細かくしてお粥に入れる

※つまり7日の朝七草粥を食べると良い



七草ってどんな葉っぱ？

・すずしろ(風邪予防に)

- ・せり(胃腸を丈夫に)
- ・なずな(肝機能を整える)
- ・ごぎょう(咳を鎮める)
- ・はこべら(目に良い、腹痛にも)
- ・ほとけのざ(胃腸強化へ)
- ・すずな(消化を助ける)



当院では外来・入院患者様に医師の指示のもと、  
管理栄養士が栄養食事指導を行っております。



ご希望の方は医師・看護師にお気軽にお申し出ください。