












1月7日は七草です

1月7日は『七日正月』ともいい、一年の無病息災を祈る行事として、七草粥を食べると1年を元気に過ごせると言われています。また、お節料理などのごちそうをたくさん食べて、**疲れた胃腸を休める**という役割もあります。今回は七草について詳しくみてみましょう。

-  **すずしろ** 大根のことで、消化を促進します。 
-  **せり** 鉄分を含み、造血作用があります。 
-  **ごぎょう** 咳止め作用があり、喉の炎症をおさえます。
-  **ほとけのざ** 整腸作用があり、便秘改善の作用があります。
-  **すずな** 蕪のことで、消化を促進します。 
-  **はこべら** 健胃作用があり、消化を促進します。 
-  **なずな** 熱を下げ、尿を出す効果があります。

栄養指導について

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。

患者様個々の食習慣や食生活などを考慮し、分かりやすい指導を心がけています。

ご希望の方は医師・看護師にお気軽にお申し出下さい。