

## 学内の「春の七草」

“春の七草”の歌に詠まれた草は、そのおおかたが雑草扱いされているため、たいていは取り除いていて、構内で探しても、なかなか見づかり難い植物たちです。

今回 TOUHOU NOW・2013年1月号で「春の七草」を掲載という計画の依頼があり、当園でも「春の七草コーナー」をハーブ園入り口に設けました。



1月7日に春の七草で七草粥を食べる風習は、平安の頃に始まったとされています。

この七草粥には、お正月にご馳走の食べすぎで疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場ですから、身近な野に生えている草で不足しがちな栄養素を補うという効果があると言われています。

注：タピラコ(コオニタピラコ)は田の畔に生えているので、学内にはないため、オニタピラコで代用しています。それぞれの効能は、下記を参考にしてください。

	現在の名前	効能
セリ(芹) 	セリ	食欲増進、神経痛、リウマチ、小児の解熱に
ナズナ(薺) 	ペンペン草ロゼット	止血、消炎、消腫、腹痛、下痢、高血圧症に

<p>ゴギョウ（御形）</p> 	<p>ハハコブサ</p>	<p>鎮咳、去痰、利尿作用</p>
<p>ハコベラ（繁縷）</p> 	<p>ハコベ</p>	<p>利尿、浄血、採乳、胃腸炎、虫垂炎に</p>
<p>ホトケノザ（仏の座）</p> 	<p>コオニタビラコ （ヤブタビラコ又はオニ タビラコで代用も可）</p>	<p>中国の本草学の基本書『本草綱目』によると 胃腸に良いとされています</p>
<p>スズナ（菘）</p> 	<p>カブ（蕪）</p>	<p>胃もたれ解消・胸やけ防止・消化促進に</p>
<p>スズシロ（蘿蔔）</p> 	<p>ダイコン（大根）</p>	<p>消化促進・二日酔い防止・胸やけ予防・冷え 性改善に</p>