

今月のふるさと産品

# 七草

1月7日に七草を粥にして食べると、邪気を払い、無病息災でいられるといわれています。かつては野山に入って七草を採取しましたが、都市化によって購入して手に入れる人が増えています。

市内では、昭和56年に旧西条市の主婦3人が栽培に取り組んだのをきっかけに生産が拡大しました。

市内で出荷される七草は、地元で自生している品種の種を使い、地元の環境で栽培していることから、私たちの体になじむ食材です。

七草は、冬の寒さの中で芽生えた力強い食材であり、ビタミン・ミネラルも豊富なので、粥だけでなくサラダなどほかの料理にも使っていきたい食材です。



七草には、秋と春の七草があり、1月7日に食べる七草は「春の七草」です。せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな、すずしろ、が春の七草です。市内で生産している「春の七草」の出荷量は868,030パック（平成17年実績）で、全国トップクラスです。

## 今月のレシピ

### 七草がゆ

#### 【作り方】

- ① 七草をきれいに洗い、塩少量を入れた熱湯でさっとゆでる。
- ② ①を水にさらし、1～2センチくらい大きさに切る。
- ③ 米を洗い、30分ほど水に浸す。
- ④ ③の水を切って鍋に入れ、水7カップを加えて火にかける。
- ⑤ 沸騰したら弱火にして、30～40分くらい煮る。（※あまりかき混ぜない。かき混ぜすぎると、粘りが出てしまいます）
- ⑥ 米がやわらかくなったら、塩・しょうゆと②を加え、七草がしんなりするまで煮る。



#### 素材・分量（4～5人分）

七草	1パック	米	2カップ
水	7カップ	塩	小さじ1.5杯
しょうゆ	適量		

#### 栄養価（1人当たり）

エネルギー	242kcal	たんぱく質	4.2g
脂肪	0.3g	カルシウム	20mg

**栄養士チェック** 日本のハーブ七草には、鉄分や解熱・消化作用を促す成分があり、特にビタミンがたっぷり含まれています。消化の良い米と滋養に良い七草で、正月疲れが出始めた胃腸の回復にちょうどよい食べ物です。白い粥に若葉、清々とした美しさの中に合理性の備わった一品です。

#### レシピ紹介者 JA西条 七草部会

昭和60年の部会設立から現地巡回や検討会を重ね、「安心」「新鮮」「均一」な春の七草生産に取り組んできました。これからも、より良い七草を皆さんの食卓に届けるべく、頑張っていきます。



## 今回の食材は海苔です。

ふるさと産品通信について詳しくは：  
市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係  
TEL 0899715615151 内線2548

#### 内臓脂肪型肥満の調べ方

○BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)  
BMIが、25以上の場合には肥満と判定。

○おへその高さで胸回りをはかる  
胸回りが、男性85cm以上、女性90cm以上は、内臓脂肪型肥満が疑われます。

○食習慣の改善で、内臓脂肪の蓄積を解消しましょう。  
特に、①1日3食きちんと食べる②間食を減らす③食事は「腹八分目」④よくかんで食べる⑤砂糖や脂肪分を取り過ぎない⑥アルコールは適量でーを心がけましょう。

## 食育 ONE POINT チェック

メタボリックシンドロームを予防しましょう

肥満の中でも内臓に脂肪が蓄積した肥満（内臓脂肪型肥満）は、高脂血症や糖尿病、高血圧などを誘発します。  
このように、内臓脂肪型肥満によって病気が引き起こされやすくなった状態をメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます。  
内臓脂肪型肥満を解消するため、次のことを心がけましょう。  
○体を毎日動かして、内臓脂肪を減らしましょう。  
○食習慣の改善で、内臓脂肪の蓄積を解消しましょう。