

ちよびつとコラム

「冬至の七草」を 食べよう

なんきん(かぼちゃ)・人参・蓮根・
銀杏・金柑・寒天・うどん(うどん)
」は冬至の七草といい、

「ん=運」が2回
つくことから
縁起が良い
だけでなく、
冬にリスクの
高まる風邪や
脳卒中の予防に
適した栄養素も
含まれています。



(P.N. ミナフジコ)