

春の七草がゆを 楽しもう



2.3 土
11:00 ~ 14:00

植物館1階 休憩室にて七草がゆの振舞いをいたします

- ナズナ アブラナ科 血圧を安定させ、腎臓、肝臓機能を整え、便秘にも効果があります
- ハコベラ ナデシコ科 胃腸の疲れを取り、母乳の分泌をよくすると言われます
- セリ セリ科 熱をさまし、貧血や更年期の障害を和らげます
- ホトケノザ キク科 高血圧を予防し、胃腸の働きを整えると言われます
- ゴギョウ キク科 咳や喉の痛みを和らげると言われます
- スズナ・スズシロ アブラナ科 葉にはビタミンA・C、カルシウムを多く含み、吹き出物を予防し体の抵抗力をつけ病気にかかりにくくすると言われます

