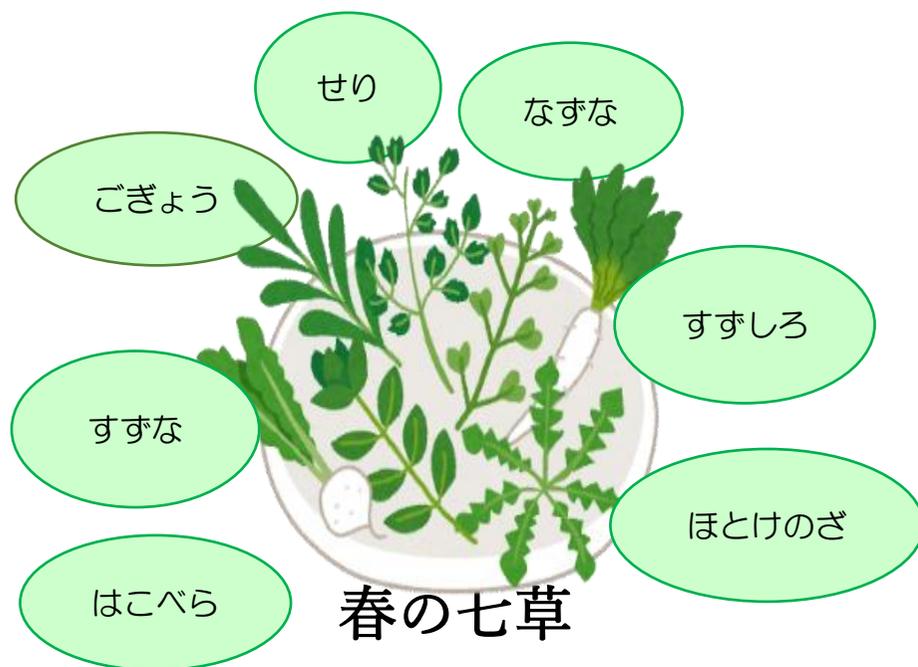


すばる六甲 栄養だより



年末年始はクリスマス料理や正月のおせち料理など濃い味のものを食べる機会も多いかと思います。

正月明けは胃腸を労わる食事を意識してみませんか？



1月7日には暦の食事として

七草粥を食べるという方も多いでしょう。

七草はいわば日本のハーブ。

それを胃腸に負担がかからないおかゆにして食べる、まさに胃腸の回復にちょうど良い食べ物です。

出典：キッコーマン「春の七草とは～春の七草粥（がゆ）はなぜ・いつ食べる？」

<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/article/event/shogatsu/nanakusa.html>