



春の七草知織



せり

セリ科の多年草。
田芹のこと
効能：消化促進、利尿作用

レトルトがゆを使って
簡単七草がゆ！



ごぎょう

キク科の越年草。
ハハコグサのこと
効能：疲きり



ごすしろ

大根のこと
効能：消化促進、健胃



ほとけのぞ

タビラコ科の別名
効能：歯痛に効く



すずな

かぶのこと
効能：咳止め



なな

アブラナ科の越年草。
ぺんぺん草のこと
効能：止血作用



はこべら

ナデシコ科の越年草。
はこべのこと
効能：産後の浄血、催乳