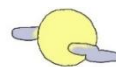




毎日、毎日半端ない暑さが続いています
すが、皆さん元気にお過ごしですか？
日中は猛暑でも、最近は夜になると虫
の音が聞こえてきますね。



皆さん、「春の七草」って聞いたことがあると思いますが!?

年末年始にごちそうをたくさん食べて、負担をかけてしまった胃腸に「優しいもの」を食べて疲れを癒やすのが目的の一つとされ、1月7日にお粥を食べる習慣があり、このお粥に春の七草（セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ）を入れます。春の七草には様々な栄養素があり滋養強壯の効能があります。

その時季になるとスーパーでお目にかかることがあるので、皆さんのご家庭でも召し上がったことがあると思います。



では、秋の七草はご存知ですか？

左上のイラストや下の写真が秋の七草（ハギ・クズ・ナデシコ・キキョウ・オミナエシ・オバナ・フジバカマ）ですが、オバナは、尾花と書いてススキの別称です。

秋の七草は、花を愛でたり、風情を楽しんだり、その花や茎・根を薬として利用していてなかでも有名なのは、風邪の初期症状に効く『葛根湯』でクズの根っこを使用しています。

秋の七草の由来は万葉集に収録されている山上憶良の二首の歌だとされています。

「秋の野に咲きたる花を指折りかき数ふれば七種の花」

「萩の花尾花・葛の花・撫子の花・女郎花（オミナエシ）・また藤袴朝貌（アサガオ）の花」



（朝貌の花は現在のキキョウだといわれています）

現代語に訳すと

「秋の野に咲いている草花を指折り数えると
7種類の花がある」

「ハギの花・ススキ・クズの花・ナデシコの花・
オミナエシ・フジバカマ・キキョウ」

夏の暑さが一段落したら、天気の良い日に
自然の中に出かけてみませんか？

きっと身近に秋の七草がありますよ！

因みに日本文化研究所のブログによると、夏・冬の七草もあるようですので紹介します。

	よし 葦	ヨシ
	い 菫	イ
	おもだか 沢瀉	オモダカ
	ひつじぐさ 未草	ヒツジグサ
	はちす 蓮	ハス
	かわほね 河骨	コウホネ
	さぎそう 鷺草	サギソウ

「夏の七草」は春、秋とは異なり古くからあるものではなく、近年になって選ばれたもので、明治生まれの教育者で政治家の「勸修寺経雄」が読んだと言われる「涼しさは、よし・い・おもだか・ひつじぐさ・はちす・かわほね・さぎそうの花」で、左の写真のように水辺の植物で、夏の暑い中に涼しさを感じさせる観賞用のものでした。

昭和 20 年 6 月の第二次世界大戦中には、「日本学術振興会野生植物活用研究小委員会」によって、焼け跡でも生えることができるほど生命力が強く、食糧不足を補うために食べることができる植物に変わり、「アカザ・イノコヅチ・ヒユ・ヒメジョオン・ツユクサ・シロツメクサ・スベリヒユ」に変化しました。積極的に食べるというより食べることができる程度で現在では一般的ではないですが、食糧難時には役立つかもしれませんね。

参考までに下記の写真が戦時中の夏の七草です



「冬の七草」については明確なものはありませんが、明治 37 年元旦の新聞に掲載された植物学者「伊藤篤太郎」によるものが最有力で、「ふきのとう・福寿草・節分草・雪割草・カンアオイ・寒菊・水仙」ですが、草の代わりに体を温める効果が期待できる冬野菜「ネギ・白菜・大根・春菊・ほうれん草・キャベツ・小松菜」の七つを冬の七草と呼ぶこともありました。また、古来「死に一番近い日」とされていた冬至（毎年 12 月 22 日ごろ）には、運を上げようと「ん」が 2 つ付いた食べ物を食べるようになったので、これを冬の七種（草）と呼ぶこともあるようです。

冬至に食べる「冬の七草」とは！

- ・なんきん（かぼちゃ）
- ・れんこん
- ・ぎんなん
- ・にんじん
- ・きんかん
- ・かんてん
- ・うどん（うどん）



夏と冬の七草について、今日ではあまり聞くことがありませんが、歴史とともに変化した日本文化の知識として知っておくこともいいかもしれません。