

## 献立ひとくちメモ

5月27日(木)



よもぎのお話です。

よもぎはキク科の多年草で、ビタミンKが多く含んでいます。このビタミンKは血液凝固に関わる成分で、血液をサラサラにしたり、出血した時には止血してくれたり、古くから治療薬草として用いられています。

春になると若葉を摘んでゆでてから草もちや草団子にすることから、別名「もちぐさ」と呼ばれています。また、入浴剤としても人気が高いよもぎですが、その理由は体を温める効果があるためと言われています。体表面だけでなく体の芯から温めてくれるので、冷え性の改善や肩こりからくる頭痛などにも効果があるそうです。