

## コラム

# 「おうち時間で作ってみよう！かぼちゃのカレーそぼろ煮＜薬膳レシピ＞」



体を作り、健康を守る毎日の食事。忙しくても旬の栄養をたっぷり取り入れたいですね。

そこで、「おいしい・健康・簡単」をテーマに、旬の食材を使った、人気料理家考案のヘルシーレシピをお届けします。

大正製薬株式会社〔本社：東京都豊島区 社長：上原 茂〕（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）」では、季節やトレンドに合わせて、あなたのお役に立つコラムを随時更新しています。

1月24日に新着公開した「おうち時間で作ってみよう！かぼちゃのカレーそぼろ煮＜薬膳レシピ＞」では、料理家 齋藤 菜々子先生に、寒さが厳しい季節に体を温めてくれる野菜「かぼちゃ」が主役のベジ薬膳レシピをご紹介いただきました。今は一年で一番寒い時期です。こちらの料理で体を温めていきませんか？

## ◆新着情報 コラム「おうち時間で作ってみよう！かぼちゃのカレーそぼろ煮く薬膳レシピ」>

<https://www.taisho-kenko.com/column/127/>

かぼちゃは、血流を改善するビタミンEと、抗酸化作用のあるβカロテンの含有量が、野菜の中でもトップクラス。また胃の働きを助けて、疲労を回復してくれます。寒さで血流が滞り、疲れがちな真冬におすすめの野菜です。ずっしりと重く、皮の緑色が濃いものを選びましょう。

大正健康ナビは、生活者の日常生活に寄り添い、「人生 100 年時代をサポートする健康情報発信基地」として、みなさまの健康の維持・増進にお役立ていただけるサイト運営を目指しております。当社は、これからも健康と美を願う生活者に納得していただける優れた医薬品・健康関連商品、情報及びサービスを、社会から支持される方法で創造・提供することにより、社会へ貢献してまいります。

### 【監修者プロフィール】

#### 料理家・国際中医薬膳師

#### 齋藤 菜々子（さいとう・ななこ）先生

飲食店経営の両親の元育ち、大学卒業後一般企業に就職。忙しい日々の中で食事が心身の充実につながることを実感し、料理の道を志す。料理家のアシスタントを務めながら日本中医食養学会・日本中医学院にて中医学を学び、国際中医薬膳師を取得。「今日からできるおうち薬膳」をモットーに、身近な食材のみを使った作りやすいレシピにこだわり、家庭で毎日実践できる薬膳を提案。書籍・雑誌・企業へのレシピ提供、イベント出演など活動中。著書に『整いカレー』（文化出版局）、『レンチン薬膳ごはん』（家の光協会）等がある。

### ■ご参考

#### ●大正健康ナビ

<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、お悩みの原因、症状、対策や治療・予防法などをご紹介します。いろいろな疑問に専門家が分かりやすくお答えしています。