



2025年2月12日

大正健康ナビ ～健康おうちごはん/不調が整う作りおきシリーズ③～

寒暖差疲労のお助けレシピ『豚肉の香味そぼろ』新着公開！



大正製薬株式会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、「健康おうちごはん (<https://www.taisho-kenko.com/special2/recipe/>)」という、「健康の基礎は食事から」という考えのもと、「おいしい・健康・簡単」をテーマに、忙しい人でも作りやすく、栄養のある「ヘルシーレシピ」をお届けするコーナーです。2024年よりスタートした人気のコーナーです。

さまざまな不調にあわせて、家族が不調のときや、自分が不調のときでも簡単に作れる、体をいたわって回復の後押しをしてくれるようなメニューを毎月1品ずつご紹介しています。

2月12日に新着公開した「豚肉の香味そぼろ」は、人気料理家 藤井 恵先生考案の「不調が整う作りおき」シリーズの第3回目です。気温差による自律神経の乱れで疲れているときに取り入れたい元気が出るレシピです。

2月12日新着 寒暖差疲労のお助けレシピ「豚肉の香味そぼろ」

寒暖差疲労のお助けレシピ『豚肉の香味そぼろ』はこちら↓

<https://www.taisho-kenko.com/special2/recipe/15/>

ご飯が進むしっかりした味わいの香味そばろは、根菜も加わり食べ応え満点！ご飯のお供にはもちろん、麺類のトッピングにしたり、冷ややっこやサラダにのせたり、卵焼きの具材にしたりとアレンジ自在です。豚ひき肉を「サバ缶」に代えると、DHA や EPA、カルシウムも摂れるので、こちらもオススメです♪

## 「寒暖差疲労」のお助け食材：豚肉、香味野菜、根菜

豚肉は、栄養素をエネルギーに変えるビタミン B<sub>1</sub> を多く含み、疲労回復を助けます。にんにく、玉ねぎなどの香味野菜に含まれるアリシンには、体を温める作用があります。体が冷えると自律神経のバランスが乱れ、寒暖差疲労を招きやすくなるので積極的に摂りましょう。また、アリシンはビタミン B<sub>1</sub> の吸収率を上げるので、豚肉と一緒に摂ると相乗効果が生まれます。にんじんやごぼうなど、食物繊維が豊富な根菜で腸内環境を整え、体の免疫力も高めましょう！

## 監修者プロフィール

料理研究家・管理栄養士  
藤井 恵（ふじい・めぐみ）先生

女子栄養大学栄養学部卒業。家庭で作りやすく、元気に過ごせる食事を意識した、センスあふれるレシピを提案し続けている。雑誌、書籍、テレビなど様々なメディアで活躍中。『藤井弁当』（学研プラス）、『藤井恵のちょっと具合のわるいときの食事』（婦人之友社）、『働きながら家族のごはんを作るために～わたしが伝えたい12の話』（大和書房）など著書多数。

## 大正健康ナビ：<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

## 大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304  
梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp