

## <健康おうちごはん>

### 🍆 なすと合いびき肉のピリ辛トマト煮 🍅



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、「健康おうちごはん（<https://www.taisho-kenko.com/special2/recipe/>）」という、「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ご紹介します。

6月26日に新着公開した「なすと合いびき肉のピリ辛トマト煮」は、料理家 齋藤 菜々子先生考案の「野菜が主役 ベジ薬膳」シリーズです。湿気が多い梅雨は、体が余分な水分をため込み、むくみやだるさが起こりやすくなります。そんな不調を吹き飛ばしてくれる「なす」が主役のとっておきレシピをお届けします。

#### ◆新着情報 ベジ薬膳レシピ「なすと合いびき肉のピリ辛トマト煮」



👉レシピはこちら

<https://www.taisho-kenko.com/special2/recipe/08/>

「なす」には、利尿作用があり、胃腸の働きを高めてくれます。

ジメジメして食欲が落ちやすい梅雨の時期に取り入れて、体の水分代謝と食欲アップを同時に叶えましょう。

なすは体の熱を冷ます作用が強いので、体が冷え過ぎないように唐辛子と組み合わせるのが、気温の安定しない梅雨の時期におすすめの食べ方です。

「なすと合いびき肉のピリ辛トマト煮」は、なすがトロトロになって、バケットやパンネ、ごはんなど何でもよく合いますよ！

体をつくり、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。

「健康おうちごはん」は、どれも簡単にできるものばかり！わが家の定番ごはんがきっと見つかります。

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。