

## <健康おうちごはん>

### 乾燥と秋バテに。「長芋と鶏肉ののり塩炒め」



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、「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。

9月11日に新着公開した「長芋と鶏肉ののり塩炒め」は、料理家 齋藤 菜々子先生考案の潤いと気を補い、健やかな秋を過ごすことができる「野菜が主役 ベジ薬膳」シリーズです。

今回の主役となる野菜は、古くから漢方の生薬「山薬」として、滋養強壮に用いられてきた「長芋」。秋が近づいてきて、朝晩は過ごしやすくなってきましたが、たまった夏の疲れで体がバテやすい時期です。食欲がなくても、長芋の食感と鶏肉の香ばしさ、あっさりとしたのり塩味が、あなたの食欲を驚づかみにすること間違いなしです！

#### ◆新着情報 ベジ薬膳レシピ「長芋と鶏肉ののり塩炒め」

👉レシピはこちら

<https://www.taisho-kenko.com/special2/recipe/11/>



長芋、大和芋、自然薯（じねんじょ）などを総称して「山芋」といいます。山芋は、元気を補い、消化吸収を高めてくれる、パワーのある野菜です。また、肺を潤す働きもあるので、徐々に空気が乾いてくる秋の乾燥対策にも、ぜひ取り入れたいですね。「長芋と鶏肉ののり塩炒め」で元気をチャージしていきましょう！

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『整いかレー』（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。