



2024年12月11日

大正健康ナビ ～健康おうちごはん 新シリーズ～

『不調が整う作りおき <鶏レバーしょうが赤ワイン煮>』 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。

12月11日に新着公開した「鶏レバーしょうが赤ワイン煮」は、健康おうちごはんの新シリーズ、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きます。

「冷え」のお助け食材は、レバー、しょうが、赤ワイン

鉄分とタンパク質を多く含むレバーは、血行不良による冷えと貧血をケアするためにコツコツ摂りたい食材です。体を温めるしょうがをたっぷり組み合わせましょう。赤ワインのポリフェノールは熱に強く、抗酸化作用があり、血管を拡張して血行促進につながります。

12月11日新着 不調が整う作りおき「鶏レバーしょうが赤ワイン煮」

プチ不調には、栄養をコツコツ摂ってケアしましょう。
作りおきなら「冷え対策」が続く&整います！

「鶏レバーしょうが赤ワイン煮」レシピはこちら↓
<https://www.taisho-kenko.com/special2/recipe/13/>

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 03-3985-1153
白鞘 敬文 t-shirasaya@taisho.co.jp
梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp