

<健康おうちごはん>

秋の乾燥や腸活に！「舞茸と厚揚げの麻婆煮」



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25日に新着公開した「舞茸と厚揚げの麻婆煮」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。これから旬を迎えるきのこをたっぷり使った一品です。

食欲の秋。

脂ののった秋刀魚や、秋の味覚を代表する松茸など、ついたくさん食べてしまう季節ですね。

でも実は、秋は便秘になりやすい時期ということをご存じですか？

秋は空気が乾燥しており、体内が水分不足気味になり、腸が滑りにくく便秘になりやすいのだとか。

今回の主役「舞茸」は、腸の巡りをよくして気を補う働きがあります。

舞茸と大豆の良質なタンパク質がギュッと詰まったコクのある厚揚げとの組み合わせは、食べ応えもあり、食欲の秋にピッタリです！



◆新着情報 ベジ薬膳レシピ「舞茸と厚揚げの麻婆煮」

👉レシピはこちら

<https://www.taisho-kenko.com/special2/recipe/12/>

様々なきのこが旬を迎える秋。食物繊維がたっぷりのきのこ類を腸活に役立てましょう。きのこ類に豊富なβ-グルカンという食物繊維の一種には、免疫力を高める作用もあります。

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。