



2025年1月15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②～

### 不眠には・・・『ホットカモミールミルクティー』 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。

1月15日に新着公開した「ホットカモミールミルクティー」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2回目です。寝つきの悪さが気になるときに飲みたいドリンクレシピです。

### 「不眠」のお助け食材：カモミール、牛乳

カモミールは心身の緊張を和らげ、心地よい眠りに誘う働きがあるといわれているハーブです。睡眠ホルモンのメラトニンは、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンを原料にしてつくられています。このセロトニンの合成に必要なのが、牛乳などに含まれるトリプトファンです。トリプトファンは体内で合成できない必須アミノ酸なので、安眠のためにも牛乳などの乳製品を積極的に摂り、寒い季節を温かいホットカモミールミルクティーで乗り越えていきましょう。

## 1月15日新着 不眠には…「ホットカモミールミルクティー」

不眠には…『ホットカモミールミルクティー』 レシピはこちら↓  
<https://www.taisho-kenko.com/special2/recipe/14/>

りんごのような甘い香りのカモミールは、ハーブティーの定番。簡単にできる水出しで常備しておく  
と、アレンジしながら季節を問わず楽しめます。

寝つきの悪さが気になるときは、就寝の1時間前くらいにノンカフェインのホットカモミールミルク  
ティーを飲むことを習慣化すると安眠しやすくなります。

### 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  
梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp