

村岡 奈弥の

お好み焼はヘルシーフード

“お好み焼は野菜が盛りたくさん、
野菜パワーでヘルシー生活”

キャベツ

**胃腸快調・
アンチエイジング
効果も**

甘 平 肝胃腎 健胃 補五臟
化湿 補腎 清熱 散結

キャベツは、食物繊維も多く、消化酵素を持つため胃腸虚弱の方に良く、胸やけや胃痛などを予防します。ちょっと食べ過ぎてしまった時の、胃のもたれ改善にもお勧めです。また五臓六腑の働きを円滑にし、老化と深く関係のある腎の働きも補い、元気、スタミナを強化してくれます。

山芋

**消化が良く、
体力をつける
効果も**

甘 平 肝胃腎 健胃 補気
滋陰 潤肺 和胃 調中 益精
固腎

山芋は、胃腸の働きを促進し、下痢を止めるなどの作用があるといわれています。消化もとてもよく、生殖、尿の排出と深く関係のある腎の働きを補い、体に優しく元気を付けてくれます。肺を潤し、から咳きにも適しています。

ソース

**野菜やハーブが
盛りたくさん
究極のヘルシー
調味料**

ソースにはトマト、玉ねぎ、にんにく、りんごなどの野菜や果物のほかに、シナモン、ナツメグ、フェネル、グローブ、黒胡椒などのハーブ。おなかを温めるものと、きのめぐりをよくするもの、体を温める作用のものがバランスよく配合されています。



村岡 奈弥
むらおかなや

国際中醫師、薬膳料理研究家

東京生まれ

フランスへ料理留学、帰国後、カルチャースクールなどの講師、食品会社アドバイザーを経て、料理教室「エミーズ」にてチーフコーディネーターを9年間勤める。

1995年、国立北京中医薬大学日本校食養・養生学科入学。中医薬膳師の資格を取得。

現在、料理教室を主宰し、雑誌、新聞に料理を掲載、講演会などで多忙な日々を送る。

著書

「家族をいたわるスープブック」(講談社)

(以下加藤奈弥として出版の本)

「いつもの野菜で薬膳する」(講談社)

「おもてなし上手のシンプル四季ごはん」(中央公論社)

「さびぬい漢方ごはん」(NHK出版)

「からだの中からきれいをつくるパワーレシピ」(講談社)

「乳がんの人のためのレシピ」(法研)

「フルーツいっぱいのお菓子」(成美堂)

「野菜の力で体の調子を整える」

「美肌のための野菜料理」(千趣会)など