

健やかな毎日を過ごすための、ゼロから始める「食」習慣
6月4日『季節の不調が内側からととのう かんたん薬膳』発売
3,000人の心身の不調を改善してきたとっておきのアドバイス

株式会社有隣堂（本社：神奈川県横浜市 代表取締役 社長執行役員：松信 健太郎）は、6月4日に、最新刊『季節の不調が内側からととのう かんたん薬膳』を発売いたします。本書は、薬膳教室を20年開講し、延べ3,000人以上の心身の不調を薬膳料理で改善してきた著者・瀧本靖子氏が、現代の季節の乱れによる不調に合わせた現代薬膳について解説した一冊です。元気で健やかな一年を送るための実践的な情報が豊富に掲載されています。

●書 名：『季節の不調が内側からととのう かんたん薬膳』

●著 者：瀧本 靖子

●出版社：有隣堂

●定 価：1,980円（税込）

●体 裁：A5判変型・本文200頁

●ISBN：978-4-89660-257-9

●発売日：2025年6月4日（水）

●取り扱い：有隣堂各店（一部店舗除く）、全国の書店

●内 容：

中医学（中国の伝統医学）の理論に基づき、季節の身近な食材を活かして心身の調子を整える「薬膳料理」は、静かなブームを呼んでいます。しかし、四季の移ろいが曖昧になり、春から秋にかけて高温が続く昨今、そうした気候に対応した食材選びも重要になってきています。本書では、3,000人以上の不調を薬膳料理を通して改善してきた国際薬膳師であり管理栄養士でもある著者が、生徒たちから寄せられた悩みを基に、季節ごとの不調に対する「薬膳」による対処法を解説します。すぐに試せるレシピやアドバイスが詰まった一冊です。



【目次】

「春」——三寒四温から三寒四暑（熱）へ。寒さと暑さを繰り返す季節に自律神経を整える
「梅雨」——熱帯雨林のような雷雨・豪雨・高気温。東南アジアの養生を取り入れて快適に
「夏」——「暑さ寒さも彼岸まで」から「夏の暑さも立冬まで」に。長引く夏の過ごし方
「秋」——急激な乾燥に体を合わせ、澄んだ空気と爽やかな秋晴れを楽しめる体調に
「冬」——春から続く暖かさ、暑さに慣れた体で、冬の寒さについていくコツ

■本書の背景

季節の乱れに負けないために、現代ならではの薬膳ケア

昨年（2024年）、東京都心では初の真夏日が6月12日、最後が10月19日（観測史上最も遅い記録）となりました。梅雨入り前から真夏の気温となり、秋が深まる10月下旬まで5か月以上も暑さが続く近年、従来の季節の養生法で

は心身が対応しきれないのが現状です。そこで、従来の薬膳理論から踏み込み、現代ならではの季節の課題に焦点を当てた本書を企画しました。本書でそれぞれの季節の不調に対する「薬膳」による対処法を身に付けることで、「なんとなく不調を感じるけれど、誰に相談すればいいかわからない」「病院に行っても、なかなか改善しない」といった心身の不調が改善され、気力体力が充実した日々を送ることができるようになります。若くして心身の不調に悩む方や、妊活、子育て、介護、更年期、老化など、様々な問題を抱える方々が、毎日をいきいきと笑顔で過ごせるよう、多くのアドバイスを盛り込みました。

■本書のみどころ

本書では、季節を「春」「梅雨」「夏」「秋」「冬」の五つに分け、それぞれの季節の悩みに合わせた薬膳による対処法を紹介します。

◇暑い春の日には「トマトと卵とセロリのチーズスープ」

◇梅雨バテには「牛肉のフォー」

◇夏の不眠対策「大根とハスの実のポタージュ」

……など。身近な季節の食材を中心としたレシピや日々の生活に取り入れやすい薬膳の知恵をお届けします。



■著者メッセージ

薬膳料理とは、食べる人のその時の体調に合わせて必要な食材を使い、適切な調理法を用いて作る美味しくて心身が健康になる料理を言います。体質や体調は、その時の生活や年齢によって変わるため、それに合わせた食事はとても重要です。また人と自然界は密接な関係にあり、気候が心身に与える影響はとて大きく、自然界の変化に上手に順応していくと穏やかに健康に過ごせるとも薬膳では考えます。そのため、季節ごとに食事を変えて自然界と調和していくことが大切です。難しいことはなく、暑い夏は体を冷やすものを、寒い冬は体を温めるものを、空気の乾燥する秋は潤いを与えるものを意識して摂ることが基本です。

■著者紹介

瀧本 靖子（たきもと やすこ）

中国医学研究家、国際中医師、国際薬膳師、管理栄養士、ソムリエ協会認定ワインエキスパート。実践女子大学家政学部食物学科管理栄養士専攻卒業後、漢方と食事で病気の治療をする病院の食養内科に勤務した後、管理栄養士として勤務する。そのころ、中医学のおもしろさに魅了され、中医学、薬膳を学ぶ。2005年に横浜で「薬膳料理レストラン心味」を開店。東京・横浜の教室で講師を務める他、イベントやレストランのメニュー監修を手がける。著書に『お酒と楽しむ薬膳ごはん』（学陽書房）、『免疫力を上げる魔法のスープ』（PHP研究所）がある。



■有隣堂の出版物の紹介

- ・単行本 <https://www.yurindo.co.jp/yurin/tanko>
- ・新書 <https://www.yurindo.co.jp/yurin/sinsho>