

瀧本靖子著・6月4日発売新刊のお知らせ

季節の不調が内側からととのう

かんたん薬膳

■季節の乱れで不調が気になる方々へ

中医学（中国の伝統医学）の理論に基づいて、季節の身近な食材を駆使し、心身の調子を整えることで静かなブームの「薬膳料理」。しかし、四季が乱れ、春から秋まで高い気温が続く昨今、それに対応した食材選びも変わってきます。

本書では、国際薬膳師であり、管理栄養士である著者が、生徒のみなさんからの季節の不調のお悩み相談をもとに、季節を「春」「梅雨」「夏」「秋」「冬」と5つにわけてアドバイス。「春にめまいや頭痛がする」「梅雨にくよくよ落ち込みがち」「酷暑のときは胃を温める」「秋バテの解消には？」「冬の頻尿対策にこの食材」などの具体的な悩みを改善する身近な食材&レシピを紹介します。

■目次を紹介します

「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



■書誌情報

- 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
- 予価：税込 1,980 円（本体 1,800 円＋税）
- 体裁：A5 判変型・本文 200 頁・オールカラー
- ISBN：ISBN 978-4-89660-257- 9
- 発売日：2025 年 6 月 4 日（水）

■ご予約・ご注文の方法

- ①4月21日（月）より Amazon で予約販売が始まります。※開始時間にはタイムラグがあります。
- ②翌日以降、版元の有隣堂を含む、お近くの全国書店でご予約いただけます。
- ③6月4日（水）が全国発売です。①②でご予約くださった方も、この日以降の受け取りです。
- ④予約なしで発売日以降にお求めの方は、お近くの有隣堂チェーンが確実です。神奈川・東京を中心に約 40 店舗。ぜひご来店の上、お買い求めください。



(店舗マップQR)

