

各 位

2022年2月7日  
株式会社 山と溪谷社<https://www.yamakei.co.jp/>

あなたの心に寄り添う一杯がきっと見つかる  
『ハーブティーブレンドレシピ 88 カップ一杯の魔法』を出版しました。

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、しばたみか著『ハーブティーブレンドレシピ 88 カップ一杯の魔法』を出版いたしました。

コロナ禍の今、ストレスをやわらげ、免疫力を高める「ハーブティー」に注目が集まっています。人との会話や会食の機会が減り、通勤通学でさえ緊張がつづくなか、家でほっとする時間のお供に「カップ一杯の魔法」が楽しめるハーブティーのオリジナルレシピを88種類ご紹介しています。

### ●あなたの心に寄り添う一杯がきっと見つかる

この本では、自然体で自分らしく生きるためのサポートを「魔法」と呼んでいます。日々の体調や気分に合わせて豊富なブレンドレシピをお悩み別に考案。「ストレスと上手につきあう」「自然体で調和する」「一歩を踏み出す」といった他では見られないレシピのほか、12星座のレシピ、月の満ち欠けに合わせてレシピ、季節や毎日の時間ごとのレシピ、バレンタインやお花見などイベントにあうアレンジティーを掲載。そっと心をときほぐして、自分らしさを取り戻せる魔法のレシピ集です。

### ●なぜ「魔法」なのか？

ハーブティーには自然由来のポリフェノールやビタミンCなど抗酸化成分が含まれており、代替療法として近年研究が進んでいます。イギリス、イタリア、フランスなどでは今もハーブは身近な薬局「ファーマシー」で処方されるほど。ちょうど日本や中国の漢方と同じく身近な存在なのです。

ただし欧米のハーブティーは効果効能を優先して、味は二の次。本書で紹介しているオリジナル・ブレンドは、効果効能はもちろん、味にもこだわりがあるのが大きな特徴です。

魔法のもう一つの秘密はコーチング。ライフコーチとしても活躍する著者が書いた「心に寄り添うハーブエッセー」が、魔法のように心を軽くしてくれるのです。

### ●普段の会話のお供から、特別な時間まで

コミュニケーションのツールとしても、ハーブはいい仕事をしてくれます。著者のしばたみかさんは、これまでオンラインで「魔法のお茶会」を多数開催。そこではコミュニケーションのトラブルや自らのアイデンティティーに関わる課題など、さまざまなお悩みが語られました。本書では、今の時代だからこそ増えてきたお悩みを、少しでも軽くするためにブレンドされたレシピを多数取り上げました。「魔法のお茶会」に参加した方からは「心の悩みが解消できた」、「明日の元気が湧いてきた」と好評をいただいています。もちろん、ハーブの温かさを感じながら自分の心の声に耳を傾けたり、家族とのいい時間を過ごすためにも、本書で紹介しているオリジナルのブレンドレシピはきっとお役に立つでしょう。



## ●目次

### 第1章 魔法のお茶会

ハーブティーの美味しいいれ方/魔法のお茶会を開いてみよう ほか

### 第2章 基本のハーブ8種

ジャーマンカモミール/ペパーミントほか/ひと目でわかる基本のハーブの選び方/そのほかのハーブ25種

### 第3章 カップ一杯の魔法レシピ

リラクスの魔法/不安や恐れを抜ける/自然体で調和する/ストレスと上手につき合う/時間を作り出す魔法/豊かさの魔法 ほか

### 第4章 ハーブで実践 魔法のワークショップ

ハーブと仲良くなる/ぴったりの香りを探す/花のブーケのお風呂をたのしむ/魔法のメソッドでブレンドをたのしむ ほか

### 第5章 シチュエーション別ハーブティーブレンドレシピ

月のレシピ/12星座のレシピ/季節別レシピ/時間別レシピ/年間イベントごとのアレンジティーレシピ

## ●著者紹介

しばたみか

ティーデザイナー。アラン・コーエン認定ホリスティックライフコーチ。株式会社 fromU 代表取締役。17年間インテリアデザインの仕事に携わったのち、2011年に紅茶とハーブの教室を立ち上げ、これまで生徒延べ人数は、7年で3,000名を超し、女性の起業コンサルを行なうようになる。「健康・おいしい・自然なハーブティー」で世界中を笑顔にするため、るなぼうブランドを設立し、国内外デパートに出店。数百種類ものオリジナルブレンド・ハーブティーを販売、ブレンドプロデュース、セミナーを行なう。クライアントが癒されながら、簡単、優雅に本来の自分を思い出すサポートをするライフコーチとして活躍中。著書に『お悩み別こころとからだを癒すレシピハーブティーブレンド100』（山と溪谷社）ほか。

## ●書籍情報

書名：『ハーブティーブレンドレシピ 88 カップ一杯の魔法』

著者名：しばたみか

発行所：山と溪谷社

発売日：2022年2月3日

ISBN : 978-4635450584

体裁：A5判（並製）・192ページ

定価：1540円（本体1400円＋税10%）

URL：<https://www.yamakei.co.jp/products/2821450580.html>

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心に、国内外で山岳・自然科学・アウトドア等の分野で出版活動を展開。さらに、自然、環境、ライフスタイル、健康の分野で多くの出版物を展開しています。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証1部9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイル

サービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

---

**【本件に関するお問合せ先】**

株式会社山と溪谷社 担当：岡山

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1900 E-mail: [info@yama-kei.co.jp](mailto:info@yama-kei.co.jp)

<https://www.yama-kei.co.jp/>