

各 位

2024年9月25日
株式会社インプレス

早くも SNS で話題沸騰！
人気書籍『おいしい漢方 365』シリーズ著者が監修した
『1年をおいしくすこやかに過ごす養生手帳 2025』を9月25日に発売
インプレス手帳の新ラインナップとして登場

インプレスグループでIT関連メディア事業を展開する株式会社インプレス（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：高橋隆志）は、インプレス手帳の新ラインナップとして、2025年版『1年をおいしくすこやかに過ごす養生手帳2025』を2024年9月25日（水）に新たに発売しました。



■いつも疲れているあなたへ。手帳を開いて書くことで、自分をいたわり整えるための手帳
コロナ禍を経て、なんとなく不調を感じている人が増えている昨今。特にオトナ世代の女性を中心に、自分で心と体をいたわり整える「養生」への興味関心が高まっています。「食事や生活習慣で改善できることはちゃんとしたい」「自分の不調の原因の見極め方が知りたい」「季節の動きや気圧などと連動した健康管理がしたい」と考える人は多いものの、忙しい日々の中ではなかなか実行に移せなかったり、継続が難しかったりするのが現状です。

『1年をおいしくすこやかに過ごす養生手帳2025』は、そんな人にぴったりの手帳です。季節や暦にあわせて、漢方・薬膳による養生の知恵をふんだんに紹介しているため、暮らしの中で自然と養生を取り入れることができます。「漢方」というと難しいイメージがありますが、本手帳で紹介するのは、おすすめの食材、

料理、セルフケアなど、日常に気軽に取り入れやすいものばかりです。さらに、日々の自分の調子が見える化できる仕様なので、不調の原因の見極めや体調に合わせた予定管理が可能です。不調を整え、心と体をいたわって過ごしたい人をしっかりサポートします。

■その時期に取り入れたい養生の知識を「毎月」「毎週」「毎日」掲載。読んで書いて振り返ることで、日々をすこやかに



本手帳では、人気書籍『おいしい漢方365』シリーズの著者・久保奈穂実氏を監修に迎え、「毎月」「毎週」「毎日」取り入れたい養生知識を惜しみなく掲載。養生は旧暦に沿って取り入れることが基本のため、本手帳でも旧暦に沿って紹介しています。毎日手帳を開いて、養生知識を読み、今日の調子を書き込んで振り返ることで、すこやかな日々につなげることができます。

暮らしに気軽に養生を取り入れられるのはもちろん、「今日はこの料理にチャレンジしようかな」「今月はこんなことに気を付けよう」と、日々の暮らしにちょっとした変化や楽しみもプラスしてくれるのもポイントです。

■心も体もほどけて、ご自愛したくなる。手帳を開くたびに癒されるボタニカルなカバー&誌面デザイン



カバーの色味は、じんわり癒される森林のような深みと爽やかさがあるボタニカルグリーン。金箔で植物をあしらひ、さりげなく華やかさもプラスしています。いつもそばに置いておきたくなる、柔らかく癒されるデザインです。





誌面は、「今日も疲れたな」「なんとなく体が辛いな」という日でも、開くたびにほっと癒されるような優しいデザインに。誌面を華やかに彩る水彩風の植物イラストで、目でも季節や暦を楽しめます。



見返しにも誌面に登場する植物イラストをあしらひ、細部までこの手帳の世界観を楽しめるようにしています。

【CONTENTS】

▼漢方入門記事

巻頭には、漢方にこれまでなじみがなかった人にも分かりやすい、入門記事を掲載。養生の基礎知識や漢方と暦の関係、体質別の不調に合わせた食材一覧など、まずは知っておきたい知識を紹介しています。手帳の使い始めに読むのがおすすめ。

旧暦に沿った生活で 前もってケアしましょう

漢方(中医学)は昔に沿って養生をしてきた。古くから暦に沿った行事とつながり、その先人の知恵が後世に伝わる。それは人間の体も自然の一部。春、夏、秋、冬、それぞれの季節に合わせた養生法を学ぶ。...

季節、身体、あらゆるものが 「陰と陽」で分かれます

中医学ではあらゆるものは陰と陽に分かれます。陰は静、陽は動。陰は冷、陽は熱。陰は湿、陽は燥。陰は寒、陽は暑。陰は静、陽は動。陰は冷、陽は熱。陰は湿、陽は燥。陰は寒、陽は暑。...

気・血・水のバランスによる 体の状態を把握しましょう

気

気の不足は、疲れ、だるさ、めまい、頭が重くなる。...

血

血の不足は、顔色が蒼白、めまい、頭が重くなる。...

水

水の不足は、のどが乾く、口が乾燥する。...

Check

- 疲れやすい
- 顔色が蒼白
- 口が乾燥する
- 喉が乾く

▼不調を整えるための書き込みリスト

「しんどいときに これをやる」とい リスト

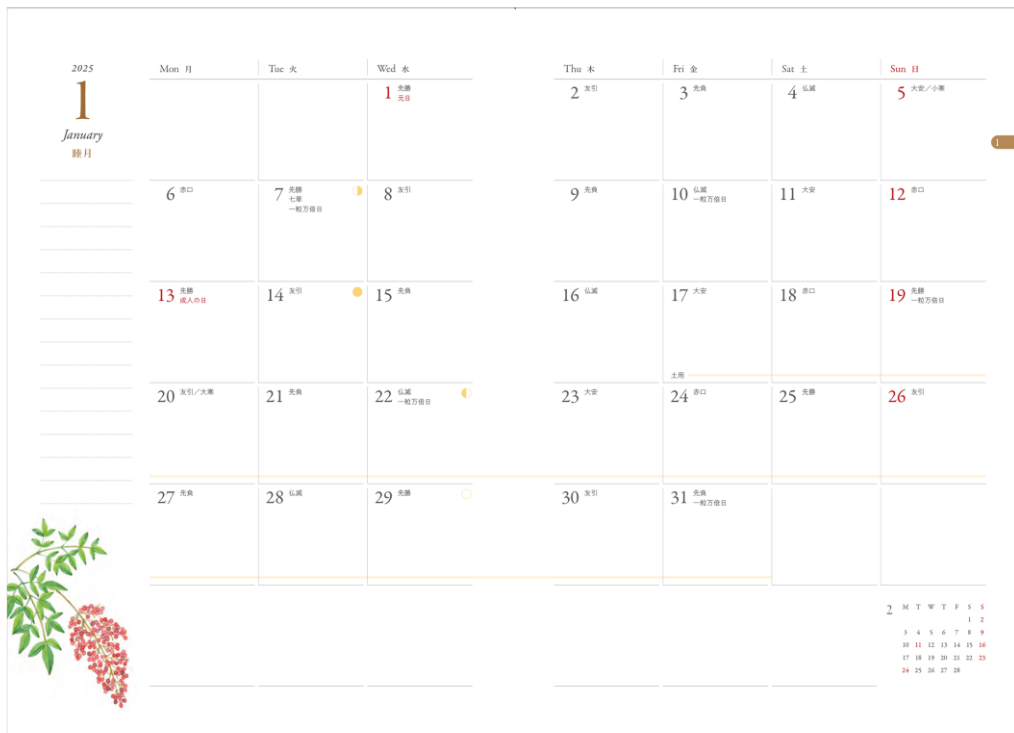
調子が悪い時にこれをやることを、順番に書いてみる。...

養生をしていたら 「ここがよくなった」リスト

日々の養生による良い変化を書き留めてみて。...

調子が悪いときにやると緩和・解消されることを書くリストや、養生をはじめてみて、実際に良くなったことを書き込んで振り返られるリストも用意。実践した養生の振り返りや、改善にも活用できます。

▼マンスリー



マンスリーは予定を書き込みやすいシンプルなブロックタイプで、自分の調子やリズムに合わせて予定を決めるのに便利。二十四節気・雑節や六曜、朔弦望（新月／満月、上弦／下弦）、一粒万倍日や天赦日などの吉日も掲載しています。

▼ウィークリー



ウィークリーは、書き込みスペースが多めのブロックタイプ。冒頭には、「今日は何の日？」コラムを掲載し、語呂合わせや記念日に絡めた養生コラムも紹介しています。デイリー欄には、1日1つその時期に取り入れたい養生の知識（食またはセルフケア）を掲載。書き込みスペースには、その日の体調を「good/bad」に分けて書く欄、「天気、気圧、温度、睡眠、便、運動、食事、こころ」など項目別に記入できる欄を用意し、自分の調子が見える化できるようにしています。

▼月の振り返り&扉ページ



毎月の最後には振り返りページを設けているので、月ごとの心と体調の変化も把握しやすくなっています。また月扉には、その月をすこやかに過ごすためのヒントを掲載。季節を巡る植物たちのイラストが寄り添い、毎月気分よく新たなスタートが切れるようになっています。

■『1年をおいしくすこやかに過ごす養生手帳 2025』の仕様



製品名：1年をおいしくすこやかに過ごす養生手帳 2025

判型：サイズ B6 判

製本：180度パタンと開く手帳製本

主な構成：マンスリー&ウィークリースケジュール

価格：2,420円（本体2,200円＋税10%）

発売日：2024年9月25日（水）

ISBN：978-4-295-01922-0

特記事項：スピン2本付き

※マンスリーは2024年12月～2026年1月、ウィークリーは2025年1月～2025年12月まで収録

商品情報などはこちらから（<https://book.impress.co.jp/diary/1124101012/>）

インプレス手帳 Instagram アカウントでも情報を発信中→@impress_diary

■監修者プロフィール

久保奈穂実（くぼなおみ）

国際中医薬膳管理師。漢方アドバイザー。成城漢方たまりで年間約2000人を対象に漢方相談・薬膳講師を行う。女子美術大学造形科卒業。芸能・音楽活動を行い、ハードな生活で身体のバランスを崩す。漢方薬に助けられた経験から興味を持ち、イスクラ中医薬研修塾にて中医学を学ぶ。SNSにて発信する1日1つの養生ネタや、カンタン薬膳レシピが大人気。総フォロワー数約12万人。著書に『1日ひとつ、疲れが消える おいしい漢方365』『おいしい漢方365 いたわりスープとごほうびドリンク』（共に世界文化社）、『かんたん おいしく体が整う 缶詰ひとつで養生ごはん』（監修 yoyo/Gakken）がある。

X：@naominkubo

Instagram&Threads：naomin_yakuzen

以上

【株式会社インプレス】 <https://www.impress.co.jp/>

シリーズ累計8,000万部突破のパソコン解説書「できる」シリーズ、「デジタルカメラマガジン」等の定期雑誌、IT関連の専門メディアとして国内最大級のアクセスを誇るデジタル総合ニュースサービス「Impress Watch シリーズ」等のコンシューマ向けメディア、「IT Leaders」をはじめとする企業向けIT関連メディアなどを総合的に展開・運営する事業会社です。IT関連出版メディア事業、およびデジタルメディア&サービス事業を幅広く展開しています。

【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：東証スタンダード市場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。

【本件に関するお問合せ先】

株式会社インプレス 広報担当：丸山

E-mail：pr-info@impress.co.jp URL：<https://www.impress.co.jp/>

※弊社はテレワーク推奨中のため電話でのお問い合わせを停止しております。メールまたはWebサイトからお問い合わせください。