

各 位

2022年3月10日

株式会社 山と溪谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

いつもの飲み物をちょこっと変えるだけで、健康でキレイな体に！ 食薬の第一人者で薬剤師・国際中医美容師の大久保愛さんの書籍『心と体が潤う 食薬ドリンク図鑑』発刊！

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、『心と体が潤う 食薬ドリンク図鑑』（大久保愛：著）を3月5日に刊行いたしました。



普段、どんな飲み物を飲んでますか。コーヒー、紅茶、エナジードリンク、ジュース、牛乳、お茶。それぞれ異なると思いますが、実は何気なく飲んでいる飲み物が、健康や美容に大きな影響を与えているのです。

こまめに水分はとっていますか？ 水はあまり飲めない、味が付いていないとダメ、カフェインやアルコールが多い、水分はトイレが近くなるから飲み控えている、といったことはないでしょうか。

体は半分以上が水分です。新しい水分が体内に入り、細胞が潤い、老廃物や毒素が尿や便、汗として流れて出ていく。このように、水の流れが活発に行われていくことは、健康と老化防止にとって必須になります。

老けたくない、いつまでも若々しくいたい、そんな方には水を上手に飲む「飲み活」をおすすめ。水をそんなにたくさんは飲めないという人は、「食薬ドリンク」から始めてみましょう。本書から水分をとることの大切さについて一部紹介いたします。



体内の水分を保持することは、最強のエイジングケア

水分をとるとということは、息を吸うくらい当たり前のことなのに、その大切さをつい忘れてしまいそうになります。しかし、水分がなければ人は5日しか生きていくことはできないといわれています。

人はかなり水分の比率が多い生命体。それなのに水分の内容や量に関して、無頓着な人が多く、気がつかないうちに慢性的な軽い脱水状態や汚い水を溜め込む状態になっています。その結果「なんとなく不調」に悩まされる人が増えているのです。

遙か昔、万学の祖アリストテレスは「老化とは乾燥への推移である」と表現しました。現代でも体が水分を保持する力を失っていく現象は「老化」と捉えられています。

漢方医学では、生命維持に必要な「気・血・水」の3つの要素が充実し、バランスよく循環している状態を「健康な状態」としています。体の外から受ける環境や内部の変化に関わらず、体の状態(体温・血糖・免疫など)を一定に保つことを体のホメオスタシス(恒常性)といいますが、ホメオスタシスを保つために免疫系、神経系、内分泌系が連携しているのです。

漢方医学では「気」を免疫系、「血」を神経系、「水」を内分泌系と考えます。



身近な食材で作れる「食薬ドリンク」のレシピを不調別に紹介！

本書は、疲れが取れない、やる気が出ない、肌荒れしている、肩こりに悩まされている、花粉症、冷えがあるなど、悩み別、季節別の不調に合わせた「食薬ドリンク」のレシピを紹介。この1冊を持っているだけで、今自分に必要な飲み物や健康のために大切な水分のとり方がわかるようになります。

【目次】

Prologue: 水と私たちの深い関係

Part1:不調別 心と体が健康でキレイになる食薬ドリンク

- ・美容の不調(シミ・シワ／むくみ／ニキビ・肌荒れ／ダイエット／薄毛・白髪／エイジングケア)
- ・心の不調(睡眠の質が悪い／悲しくて涙が出る／イライラする／自分を責めてしまう／やる気が出ない／集中力が低下している)
- ・体の不調(尿酸値／血圧／肝臓・腎臓／血糖値／頭痛／腹痛／便秘／コレステロール／肩こり／腰痛・関節痛／足のむくみ／咳／風邪)
- ・女性の不調(生理痛・PMS／おりもの／冷え／更年期／妊娠中・産前産後)

Part2:季節の食薬ドリンク

- ・春の食薬ドリンク(春の花粉・アレルギー／春のストレス)
- ・長夏の食薬ドリンク(長夏の体臭や頭痛／長夏の眠気・だるさ)
- ・夏の食薬ドリンク(夏バテ／夏の寝不足)
- ・秋の食薬ドリンク(のどの不調／乾燥肌)
- ・冬の食薬ドリンク(冬の感染症対策／冬太り・食べ過ぎ)

Part3:お酒とコーヒーの上手な付き合い方

- ・アルコールとカフェインは、飲み方次第で百薬にも害にもなりうる

Column

- ・加齢に伴い体の水分量は減少
- ・乳酸菌飲料やプロテイン飲料は美肌・腸活によいもの？
- ・食薬ドリンクづくりにおすすめの便利グッズ
- ・エナジードリンクは疲労回復や栄養補給に効果的？

【著者プロフィール】

大久保愛

食薬の第一人者、薬剤師、国際中医美容師、国際中醫師、食薬アドバイザー、薬膳料理家、BESJ 認定ピラティスインストラクター、特急コスメコンシェルジュ、臨床分子栄養学研究会認定カウンセラー。アイカ製薬株式会社代表取締役、一般社団法人腸内細菌検査協会理事、日本高麗人参協会会長、和漢の森開発責任者など。秋田の山で薬草や山菜を採りながら育ち、漢方や薬膳に興味を持ち自身のアトピー性皮膚炎を改善。北京中医薬大学で漢方・薬膳・東洋の美容などを学び、日本人初の国際中医美容師資格を取得。年間 2000 人以上の漢方相談に応じてきた実績をもとに AI を活用したオンライン漢方・食薬相談システム『CrowdSalon®』を開発し特許を取得。『食薬アドバイザー®』資格養成、食薬を毎月楽しめる「食薬キット」の販売、基礎化粧品「イミインラボ」の開発と TV ショッピング QVC での販売などを行う。著書『心がバテない食薬習慣』(ディスカヴァー・トゥエンティワン)は発売 1 か月で 7 万部突破のベストセラーに。そのほか『心と体が強くなる！ 食薬ごはん』(宝島社)、『食薬事典』(KADOKAWA)、『食薬ごはん便利帖』(世界文化社)、『組み合わせ食薬』(WAVE 出版)、『食薬スープ』(PHP)など著書多数。「ホンマでっか！？ TV」、「王様のブランチ」、「食薬手帳」(ディスカヴァー・トゥエンティワン)、講演会などメディアを通じて食薬を普及をしている。

<https://aika-inc.co.jp/>

Instagram @aivonne85

【書誌情報】

書名 『心と体が潤う 食薬ドリンク図鑑』

著者 大久保 愛

定価 1,870 円(本体 1,700 円+税 10%)

発売日 2025 年 3 月 5 日(水)

仕様 224 ページ/A5 判/2 色刷

ISBN 9784635450799

商品詳細 <https://www.yamakei.co.jp/products/2824450790.html>

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930 年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心とした山岳・自然科学・アウトドア・ライフスタイル・健康関連の出版事業のほか、ネットメディア・サービスを展開しています。

さらに、登山やアウトドアをテーマに、企業や自治体と共に地域の活性化をめざすソリューション事業にも取り組んでいます。

【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。

以上

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当：岩名

〒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@yamakei.co.jp

<https://www.yamakei.co.jp/>