

各 位

2025 年 9 月 10 日
株式会社インプレス

特別版は発売前の予約のみで完売！SNS 総フォロワー14.5 万人の人気女性漢方家が監修、
漢方・薬膳を毎日気軽に取り入れられる『1年をおいしくすこやかに過ごす養生手帳2026』
が 9 月 11 日に発売

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、2026年版の手帳『1年をおいしくすこやかに過ごす養生手帳2026』を2025年9月11日（木）に発売いたします。



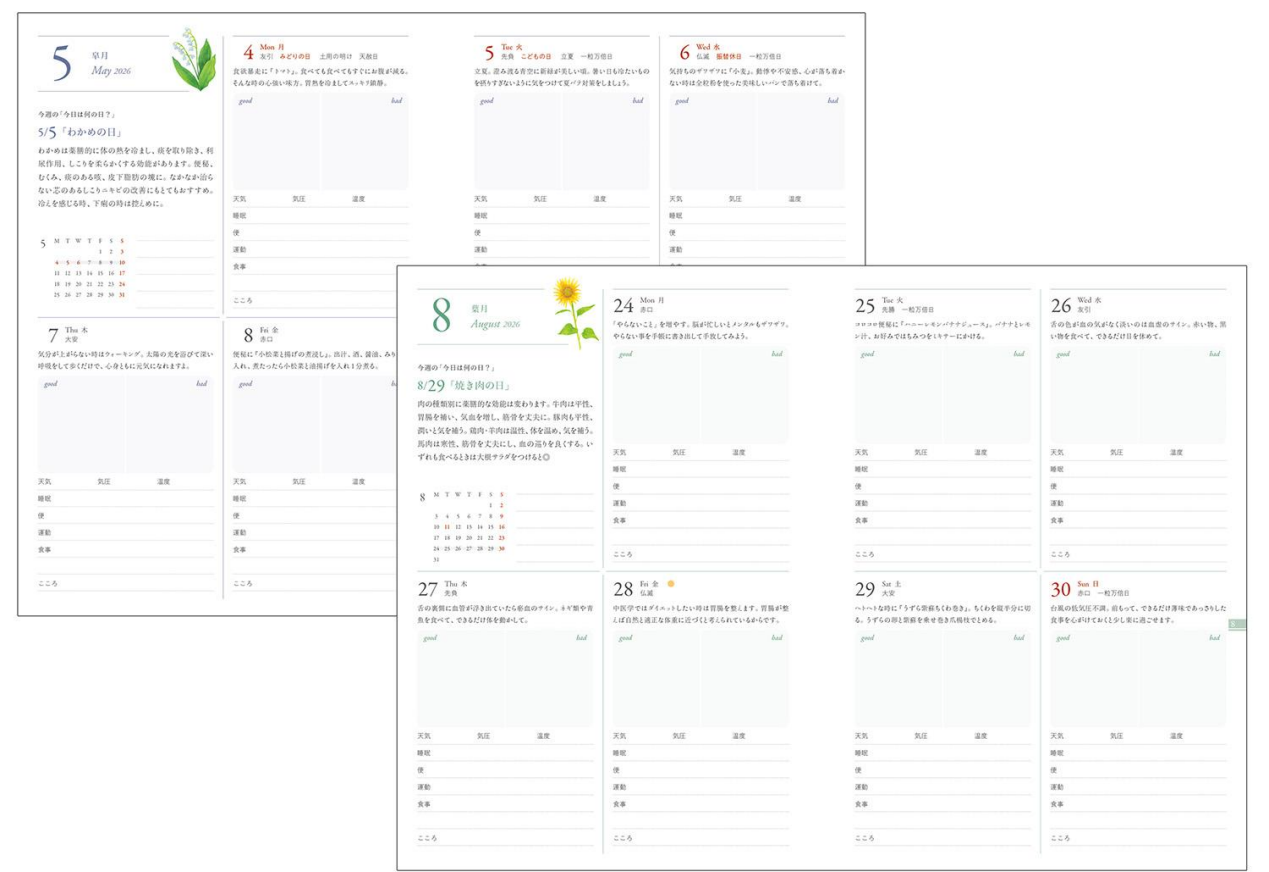
■めぐる季節をすこやかに過ごす。日々に寄り添う養生の知恵がぎゅっと詰まった手帳

コロナ禍を経て健康意識が高まり、定着化した昨今。その中でもオトナ世代の女性を中心に、心と体を自らいたわり整え「養生」したい人が増えています。「食事や生活習慣で改善できるならしたい」「自分の不調の原因が知りたい」「季節や気圧に合わせて健康管理がしたい」と考える人は多いものの、めまぐるしい日々のなかではなかなか実践しづらいことが現状です。

『1年をおいしくすこやかに過ごす養生手帳2026』は、暮らしの中に自然と養生が取り入れられ、ご自愛できる手帳です。近年、注目が高まっている漢方・薬膳をベースにした気軽な養生の知恵を、季節や暦にあわせて惜しみなく紹介しています。難しいイメージがある「漢方」ですが、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。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。

昨年発売した**2025年版**は、発売後約2か月でオンライン書店の在庫が完売。読者アンケートでは、「自分の体調が可視化できて便利」と機能面が好評なだけでなく、「1日1コラムで、毎日新しい養生知識が知れてうれしい」「手帳を書くことで自分をいたわれる」など、手帳を開いたり、書く時間そのものが癒されると支持を受けています。

■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



監修は2025年版に引き続き、SNSの総フォロワー数14.5万人、書籍『おいしい漢方365』シリーズの著者である女性漢方家・久保奈穂実氏。日常に取り入れやすい気軽な養生知識を、取り入れたい時期に沿って「毎月」「毎週」「毎日」たっぷりと紹介しています。養生は旧暦に沿って取り入れることが基本のため、本手帳でも旧暦にそって紹介しているのがポイント。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がられます。

また、収録コラムや誌面イラストも2026年版仕様にアップデートしているので、2025年版をお持ちの方もしっかりと楽しんで頂けます。

■手帳を開くたびにほっと癒される。ボタニカルなカバー&誌面デザイン



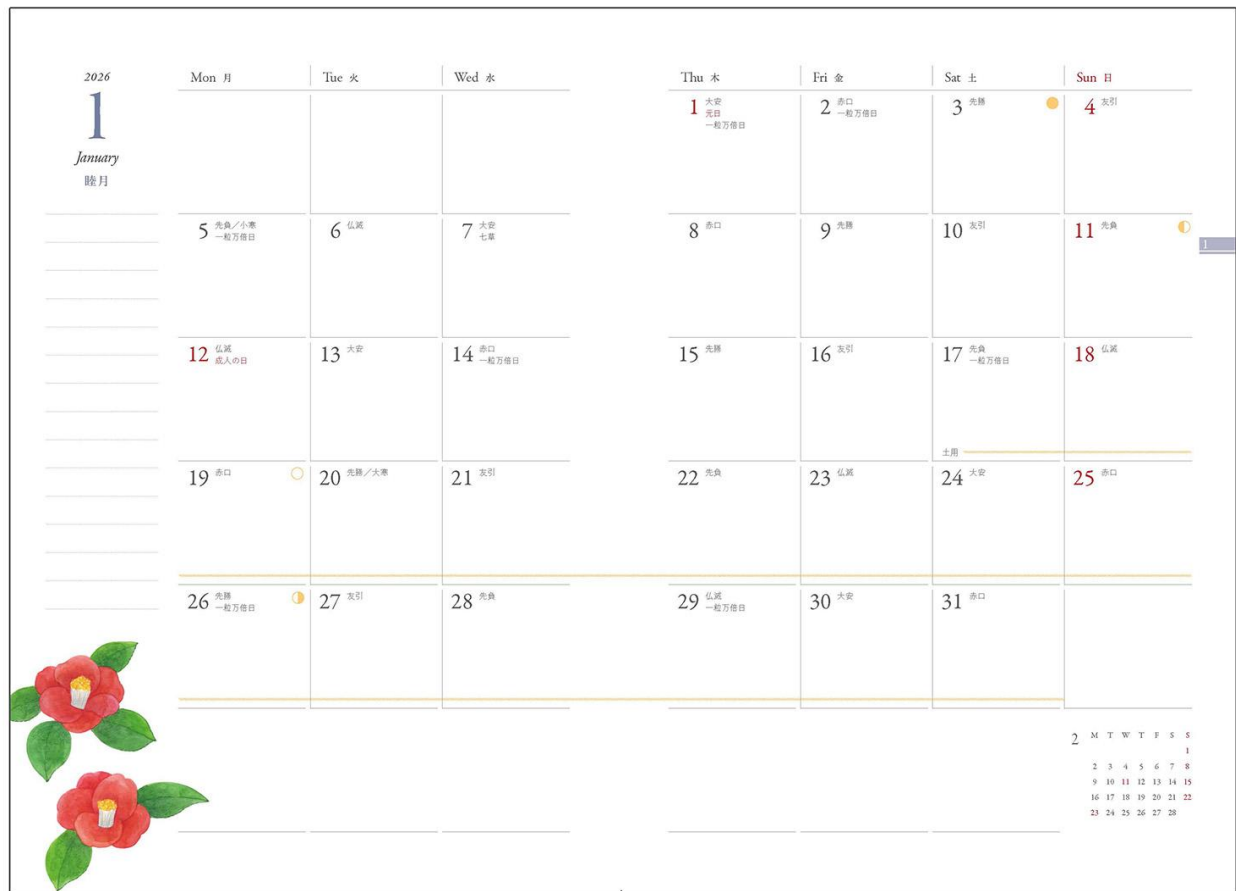
カバーは、軽やかで優しい癒しを感じるボタニカルグリーン。箔押しで植物をあしらひ、上品な華やかさをプラス。そばに置いておくだけで心が安らぐデザインです。※写真の色味は実際の商品と異なる場合があります。



[illegible]

調子が悪いときの解消法を書き留めておけるリストや、養生による良い変化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

2 如月 February 2026 今週の「今日は何の日？」 2/6「海苔の日」 海苔は薬膳的に痰を除く、余分な熱を冷ます、利尿、咳を止める、しこりを柔らかくするなどの効能があります。むくみやすい時にとてもおすすすめ。皮膚粘膜の保護にも効果的です。揚げ物やお酒が大好きな人は海苔を常に食卓に置いて体のお掃除を。 2 M T W T F S S 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	2 Mon 月 友引 ツマツタ美髪に『ホット黒ゴマ豆乳』。豆乳を小鍋で温め、黒すりゴマとはちみつを加える。炒りゴマを足しても◎ good bad 天気 気圧 温度 睡眠 便 運動 食事 ここ	3 Tue 火 先負 節分 土用の明け 冷えのぼせに『鮫と玉ねぎのスープ』。スライス玉ねぎをコトコト。鮫を入れ火が通ったらコンソメで味を整える。 good bad 天気 気圧 温度 睡眠 便 運動 食事 ここ	4 Wed 水 仏滅 立春 立春。暦の上では春ですが、まだ寒い日も多くお部屋にこもりがち。春物やせりなど香りの良い匂いのもので気を振らせて。 good bad 天気 気圧 温度 睡眠 便 運動 食事 ここ
5 Thu 木 大寒 足腰の冷えにはスープに『桜エビ』をトッピング。体を温めつつエイジングケアしてくれるお手軽な食材です。 good bad 天気 気圧 温度 睡眠 便 運動 食事 ここ	6 Fri 金 霜降 喉の痛みには『ごぼう』。喉の炎症を抑え、熱を冷ますのでスッパリ。煮物やサラダなどサッパリした食べ方。 good bad 天気 気圧 温度 睡眠 便 運動 食事 ここ	7 Sat 土 先勝 耳は腎と関わりが深いところ。耳の穴に指を入れて優しく（グリグリすると『摘腎』ができ、エイジングケアになります。） good bad 天気 気圧 温度 睡眠 便 運動 食事 ここ	8 Sun 日 灰引 一粒万倍日 ゾクゾク風邪を引くそうなのは『生姜』。汗をかかせて、体表から寒さの邪気を追い払ってくれます。 good bad 天気 気圧 温度 睡眠 便 運動 食事 ここ

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」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ます。

▼月の振り返り&扉ページ

振り返り 今月の出来事を振り返りましょう。どんなものをよく食べ、飲んだのか、どんな養生を心がけたのか、書いてみましょう。 先月と比べて身体の調子はどうだった？ 今月の体の調子を振り返ってみましょう。よかったとき、悪かったとき、前日や当日の天気や食べものなど思い返して記録しておきましょう。	2026 10 October 気分が落ち込みがちな秋 安神食材で心も体もほっこりと 秋が深まり、落ち葉がハラハラ。急に肌寒い日が増えてくると何だか気分も物悲しくなりやすいですね。秋ってそんな季節。中医学でも秋は『悲』という感情と関わりが深い季節といわれています。センチメンタルな気持ちになってしまうのは秋のせい。無理せず少し養生しておけると楽に過ごせるようになりますよ。 薬膳的には『安神』の食材を。春菊、青梗菜、イソシ、小豆、山芋、黒砂糖、はちみつ、なつめ、牡蠣、ホタテ、卵、紅茶、ココア、赤ワインなどがおすすすめ。ホタテと卵のスープ、ココア甘酒、黒糖入り紅茶などで、心も体もほっこり温まってくださいね。夜はマイナス思考になりがちなのでしんとい時は早く寝るのも大事。 今月食べたい食材 青梗菜、なつめ、ブルー、アサリ、カワオ 二十四節気 寒露 10/8 本格的な秋が始まる。冷たい露が草花につく 霜降 10/23 北国や高地では霜が降り始める頃
今月養生したいこと	今月養生したいこと

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で、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。

■インプレス手帳10周年記念 オリジナルしおり付き

インプレス手帳は2026年版で10周年を迎えました。それを記念し、全タイトルに「一輪の幸運の花」しおりが付いてきます。水彩タッチで描かれたネモフィラとその花言葉をあしらった、手帳ライフに彩りを添えてくれるデザインです。



ネモフィラのイラストは、人気イラストレーターomisoさんによるもの。繊細なタッチをお楽しみください。

■2026年版で新たに登場した、すこやかな毎日にそっと寄り添う「いたわりセット」付きのAmazon限定 特別版は、大反響のため予約のみで完売！



Amazon限定 特別版セット（手帳、季節の食材帖、オリジナル下敷き）

お客様の声をもとに、2026年版では、オリジナルデザインの下敷きと季節の食材帖の2点が入った「いたわりセット」付きのAmazon限定 特別版も登場。Amazonで2025年8月から予約が開始されすぐに多くの反響をいただき、発売日前の予約のみで完売いたしました。



「いたわりセット」内容

季節の食材帖（写真左）

毎月の養生におすすめの食材をリスト化した、二つ折りのミニカード。日々の献立に迷ったときや、スーパーでの食材選びに役立ちます。

オリジナル下敷き（写真右）

養生手帳専用サイズ。クリアタイプの下敷きに、じんわり癒されるボタニカルグリーンの植物柄をプリントしています。

■『1年をおいしくすこやかに過ごす養生手帳2026』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2026
-----	-------------------------

判型	B6判（182×128mm）
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	通常版：価格2,530円（本体2,300円＋税10%） Amazon限定 特別版：価格2,970円（本体2,700円＋税10%）※完売
発売日	2025年9月11日（木）
特記事項	スピン2本・インプレス手帳10周年しおり付き（通常版・特別版共通） オリジナル下敷き・季節の食材帖付き（特別版のみ）

※マンスリーは2025年12月～2027年1月、ウィークリーは2026年1月～2026年12月まで収録

商品情報などはこちらから

通常版：<https://book.impress.co.jp/diary/1125101010/>

Amazon限定 特別版：<https://book.impress.co.jp/diary/1125101046/> ※完売

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。国際中医美容師。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。1日1つの養生ネタや、カンタン薬膳レシピがSNSで大人気。総フォロワー数約14.5万人。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）など。

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：塚本由紀）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 サイトからお問合わせください。