

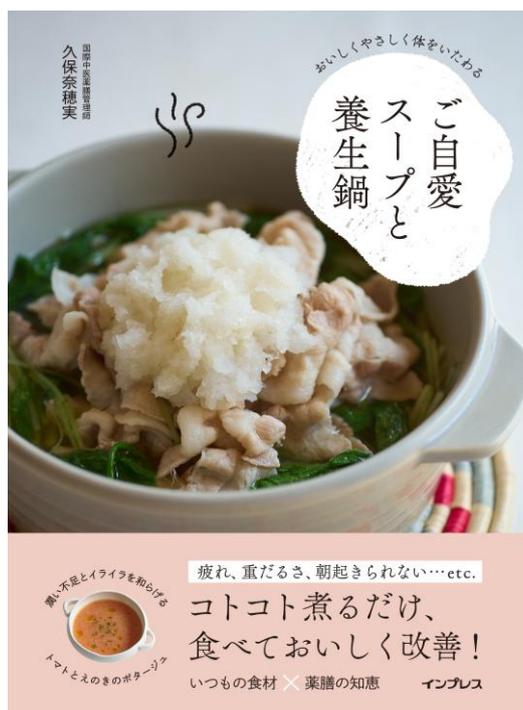
各 位

2025年11月25日
株式会社インプレス

SNS 総フォロワー数 16 万人の人気漢方家が伝授。切ってコトコト煮込むだけ、おいしく不調を改善できる薬膳鍋とスープのレシピ本『おいしくやさしく体をいたわる ご自愛スープと養生鍋』を 12 月 23 日に発売

未収録の「養生ドリンクレシピ」がもらえる、早期予約・購入キャンペーンも実施

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、いつもの食材で気軽に作れる、食べておいしく不調を改善する薬膳鍋とスープのレシピ本『おいしくやさしく体をいたわる ご自愛スープと養生鍋』を2025年12月23日（火）に発売いたします。また、早期予約・購入者に、本書未収録の「養生ドリンクレシピ」がもらえるキャンペーンも実施します。



■人気漢方家・久保奈穂実先生が教える！切ってコトコト煮込むだけで、おいしくカンタンに養生ができる。薬膳をベースにした鍋とスープのレシピ集

薬膳をテーマにしたTVドラマや漫画のヒットを受け、昨今注目を浴びている「薬膳」。その中でも鍋とスープは、食材を切って煮込むだけでカンタンなのに、食材の栄養を丸ごといただけるので、薬膳的にも最強の料理といわれています。本書は、SNSで発信する気軽な養生ネタや「ちょい足し薬膳」が人気の漢方家・久保奈穂実氏による鍋とスープのレシピ集です。

本書は、スーパーで買える食材だけで気軽に作れる、薬膳に基づいた鍋とスープのレシピを合計60点（※トッピングアレンジ含む）紹介しています。いつも不調や疲れを感じている人、体にいいレシピを探している人、しっかり料理をする気力がない人、忙しくて時間がない人はもちろん、これからの冷え込む季節や年末年始に備えて養生したい人におすすめの一冊です。

■本書の特長①：調理工程は3ステップまで！食材の効能をベースに組み立てられたカンタンで体にいい養生レシピ

この体質におすすめ▼気虚・血虚・血滞・痰湿

材料

ブリ 2切れ
 長ねぎ 4cmの斜め切り・1本
 しめじ 石づきを取り一口大にほくす・1パック
 しょうが 細切り・1かけ
 白だし・大さじ1
 ごま油・小さじ½

作り方

- 鍋に湯500ccを沸かし、ブリ、長ねぎ、しめじを入れて5分ほど煮る。
- 白だしで味を調える。
- 器に盛り、しょうがをのせ、ごま油をたらす。

◎気虚 気血を補い、巡りを良くしてホカホカに
 ◎血虚 気血を補い、体を温める食材、しめじも気血を補い、長ねぎは体を温めて巡りを良くしてくれます。しょうがをのせて食べることでホカホカ効果も加わり、この改善に。
 ◎血滞 痰湿がある場合は避けて



＼ちよいとし薬膳／

ザーサイ

血の巡りを良くしてくれる食材。そのほか、お酢などの「酸味」を加えると血を蓄える肝に効き、補血効果がアップするのでおすすめ。

37 part 2

本書の最大の特長は、スーパーで気軽に買える食材を用いて、それらの薬膳的効能を組み合わせた鍋とスープレシピであること。専門的な漢方食材は使用しておらず、しかも3ステップまでのカンタンな調理工程なので、誰でも気軽に、日常の食事から薬膳を取り入れられます。

レシピにはおすすめの体質、材料には薬膳の「五性」「五味」のアイコンを表示しているほか、どのようにこのレシピが体をいたわってくれるのかも紹介しています。また、一年中よくある不調をもとにした定番レシピと、季節ごとのよくある不調に合わせた春夏秋冬別レシピを盛り込んでいます。そのため、その時々自分の体調や得たい効能から、作りたいレシピを探しやすくなっています。

<レシピ例>



【春におすすめ】もやしと春雨のさっぱりスープ

春の花粉対策、目のかゆみに



【梅雨におすすめ】タラとズッキーニの鍋

痰湿による悪夢の多さやむくみ、疲れに



【秋におすすめ】手羽先と長いものお肌プルプルスープ

乾燥肌、エイジングケア、疲れに

■本書の特長②：トッピングで効能をプラス、味変にもなる！レシピが二度おいしくなる「ちょい足し薬膳」紹介

夏

この体質におすすめ▼気虚・瘀血・陰虚・陽虚・痰湿・燥盛

材料

にんにく①②③ / (スライスする)① / かけ
 ベーコン④⑤ / ①パック / なす⑥⑦ / ①半月切り②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

豆腐①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

トマト①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

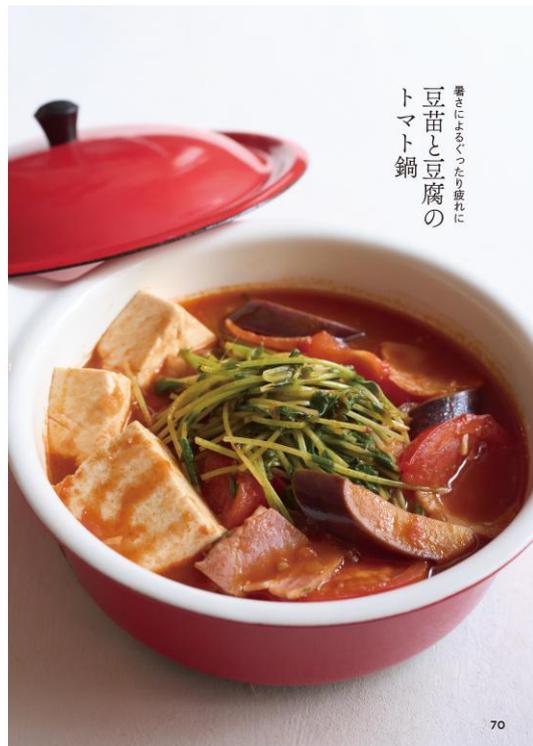
ハーフポルト①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

作り方

- 鍋に油を熱し、にんにくとベーコンを炒め、香りが立つたらなすを入れて炒める。
- トマトソース缶を入れコンソメ、ハーフポルトで味を調えてひと煮立ちさせる。
- 豆腐、豆腐、トマトを入れ、ひと煮立ちさせる。

夏の暑さに開く3つの食材

暑くてくたばる日に食べたい食材の組み合わせ、豆腐は利尿作用があり、熱を冷ましてくれる。暑気あたりや夏だるさを改善。トマトは体を冷まし、熱を冷まし、食欲増進。なすも熱を冷まし、血行を良くしてくれます。おまかせの組み合わせです。



ちょい足し薬膳

刻みセロリ

セロリは涼性で熱を冷まし、むくみを取り除きます。暑さによるイライラの緩和にもなるので、スーッとスッキリしたいときに。

71 part 3

おすすめのレシピには「ちょい足し薬膳」トッピングも紹介。体調に合わせて、食材をちょこっと足すだけで効能をプラスできるようになっているので、より薬膳的な効能を得たい人にはお得な内容となっています。しかも、体にいいだけではなく味変にもなるので、「余ったお鍋やスープを翌日に食べるときに飽きてしまう」といった人にもおすすめです。

■今の自分に合わせて食材が選べる『スープとお鍋の食材帖』も収録



【にんじん】
胃腸を整え、血を補い、目を健康に
輪切りにすると目玉に似ていることから、目に良いとされてきたにんじん。薬膳では「明目」と呼ばれます。目の疲れや乾燥、かすみ、視力低下にはにんじんが役立ちます。

旬 4〜7月/10/12月
体質 気虚/血虚/痰湿
五味 平
主効能 胃腸を元気にし、湿を除く
血を補い、目を健康にする

※すめの食べ方 ▼ スープに入れるほか、ラベやマリネなどお酢と組み合わせると血を補う力がさらにアップ。ジュースにしてもおいしです。



【山いも】
体を潤してエイジングケア
生薬としても使われる山いも。胃腸を整え、体を潤し、エイジングケアの効果があります。生で食べると潤す効能、火を通すと氣を補う効能がアップします。

旬 4〜5月/11/1月
体質 気虚/陰虚
五味 平
主効能 氣を補い、潤いを補う
胃腸を元気にする
エイジングケア

※すめの食べ方 ▼ 氣を補いたいときはスープや味噌汁など加熱して、潤いを補いたいときはとろろや千切りなど生で食べると効果的。



【トマト】
体を潤しほてりを除く
乾燥して口が乾くときや体がほてるときに、体に潤いをもたらす熱を冷ましてくれるトマト。胃腸を整えて食欲を促すはたらきもしてくれます。

旬 5〜8月
体質 陰虚/陽盛
五味 微寒
主効能 潤いを生み出し、渴きを止める
熱を冷ます/胃腸を整え食欲を促す

※すめの食べ方 ▼ 熱を冷ましたいときはサラダやジュースなどで、体を潤したいときはスープや煮込みなど加熱すると効果的。



【じゃがいも】
疲れやたるみに
胃腸が弱く疲れやすかったり、筋肉がつきにくくなるみやすい人におすすめです。食欲不振やお腹に力が入らないタイプの便秘にもやさしく寄り添ってくれます。

旬 5〜6月/10/11月
体質 気虚
五味 平
主効能 胃腸を健康にする/氣を補う

※すめの食べ方 ▼ スープや味噌汁に入れるほか、焼いたり蒸したりしてもホクホクおいしです。お腹が張りやすくガスが溜まる場合は食べ過ぎに注意。

巻末には、今の自分に合う食材が分かる『鍋とスープの食材帖』も収録。全部で24点の食材の薬膳的効能や旬を紹介しています。

「体が冷えているから、体を温めるなら鶏肉のお鍋にしよう」「なんだかイライラしているから、香りで氣を巡らせる春菊を入れたスープにしよう」など、自分なりに食材を組み合わせるとお鍋やスープを作ることができます。本書に収録されているレシピの食材を変えてみたりと、アレンジしてみるのもおすすめです。

■本書は以下のような方におすすめです

- ・ 食を通じて心身をすこやかに保ちたいという健康意識がある方
- ・ うっすらとどこかしらに不調を感じていたり疲れていたりして、日常で気軽に取り入れられる体にいいレシピを探している方
- ・ 体にいいものや薬膳に興味があり、気軽なものから薬膳を始めたい方
- ・ 体にいいスープや鍋などのほっこり系レシピを探している方

■オンラインストア購入者限定！ 早期購入特典「本書未収録の養生ドリンクレシピ」

早期予約・購入者キャンペーンとして、オンライン書店購入者の方へ「本書未収録の養生ドリンクレシピ」をプレゼント。何かと体調を崩しがちな年末年始は、本書の鍋やスープのレシピに加え、ドリンクでもぜひ養生してください。

【対象サイト】

- ・ Amazon
- ・ 楽天市場

【特典対象期間】

・ 2025/10/15（水）～2026/1/26（月）

■本書の構成

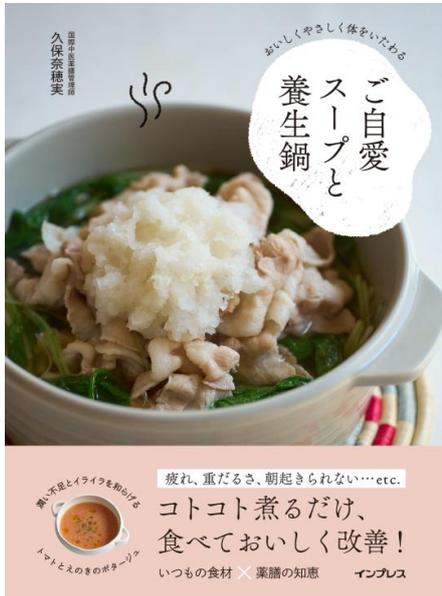
冒頭：養生の基本知識（陰と陽、気・血・水、五味と五性、体質チェック）

PART1：おいしくやさしいご自愛スープと養生鍋作りのポイント

PART2：1年を通じて自分をいたわれる 定番レシピ

PART3：季節ごとのお悩みに寄り添う 春夏秋冬別レシピ

PART4：今の自分に合う食材が分かる スープとお鍋の薬膳食材帖



■書誌情報

書名：おいしくやさしく体をいたわる ご自愛スープと養生鍋

著者：久保奈穂実

発売日：2025年12月23日（火）

ページ数：128ページ

サイズ：A5判

定価：1,815円（本体1,650円＋税10%）

電子版価格：1,815円（本体1,650円＋税10%）※インプレス直販価格

ISBN：978-4-295-02338-8

◇Amazonの書籍情報ページ：

<https://www.amazon.co.jp/dp/4295023388/>

◇インプレスの書籍情報ページ：

<https://book.impress.co.jp/books/1125101086>

■著者プロフィール



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16万人。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）、『果物と野菜の小さな薬膳 ちょい足しで元気チャージ』（エムディエヌコーポレーション）、監修に『1年をおいしくすこやかに過ごす 養生手帳』（インプレス）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。