

各 位

2026 年 9 月 10 日
株式会社インプレス

昨年の限定版が予約で完売した人気手帳に、レトロ可愛いお道具箱付きセットが新登場。SNS 総フォロワー19 万人の人気漢方家監修『1 年をおいしくすこやかに過ごす養生手帳 2027』を 9 月 10 日に発売

インプレスグループでIT・デザイン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、季節ごとにすこやかに過ごしたい人に向けた『1年をおいしくすこやかに過ごす養生手帳2027』を2026年9月10日（木）に発売いたします。



レトロ可愛い大人のお道具箱や特製下敷き、冊子が付いた「3周年記念BOXセット」版。写真は製造途中のサンプルを用いているため、実物の色と多少異なります。

■近年注目を集める「薬膳・漢方」の知識が満載。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

近年、オトナ世代の女性を中心に、心と体をいたわり「養生」したい人が増えています。さらに薬膳をテーマにしたドラマが話題を呼び、昨年の流行語大賞に“薬膳”が選ばれるなど、薬膳・漢方の人気が高まっています。

『1年をおいしくすこやかに過ごす養生手帳2027』は、SNSの総フォロワー数19万人、書籍『おいしい漢方365』シリーズの著者である人気女性漢方家・久保奈穂実氏が監修した薬膳・漢方をテーマにした手帳です。漢方・薬膳をもとにした気軽な養生の知恵を、季節や暦にあわせて紹介し、暮らしの中に自然と養生を

取り入れられるようになっていきます。本手帳で紹介するのはおすすめの食材、手軽な薬膳レシピ、セルフケアなど、日常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。

過去2年連続でオンライン書店では完売、さらに昨年のAmazon限定版は発売前の予約段階で完売と、初年度の2025年版を刊行して以来、大きな反響をいただいています。3周年を迎える2027年版では、読者の皆様への感謝を込め、手帳本体に加え、手帳を開く時間そのものをご自愛時間にする「大人のお道具箱」付きのスペシャル版『3周年記念BOXセット』が登場します。

■数量限定、今年限りのスペシャル限定版！自分をいたわご自愛時間のための「台湾レトロ風 大人のお道具箱」付きセット



3周年記念BOXセットは、通常版の本体に加え、オリジナル下敷き、二つ折り冊子（季節のツボとアロマ帖）、ポストカード、お道具箱の合計5点によるスペシャルセット。養生手帳のボタニカルな世界観とレトロな可愛さが詰まった、今年だけの限定デザインです。Amazon、楽天での限定販売です。



特製のお道具箱は、じんわり癒やされる植物イラストをあしらった台湾レトロ風デザイン。「タント」という質感のある用紙で作られているため、優しい質感が手になじみ、そばに置いておくだけで心が満たされる風合いになっています。本手帳はもちろん、愛用文具や手帳タイムに飲みたいお茶や小さなおやつをのばせるなど、自分をいたわるアイテムを入れておくことができます。そのほかに、ハンドクリームやネイルオイル、リップなど、セルフケアアイテムを入れるのもおすすめです。

あわただしい日々のなかでも、そっと箱を開くひとときが自分をいたわる特別な時間を演出してくれるので、大切な方へのギフトにも最適です。

<3周年記念 BOX セット 特典内容>



・大人のお道具箱：手帳にも登場する植物イラストをあしらったレトロなデザインの特製ボックス。しっとりとした優しい手触りのタント紙を使用した、ベージュとグリーンのおしゃれなバイカラーです。

・オリジナル下敷き：養生手帳専用サイズ。ボタニカル柄を、フレッシュなグリーンの線画でプリントしたクリアタイプ。

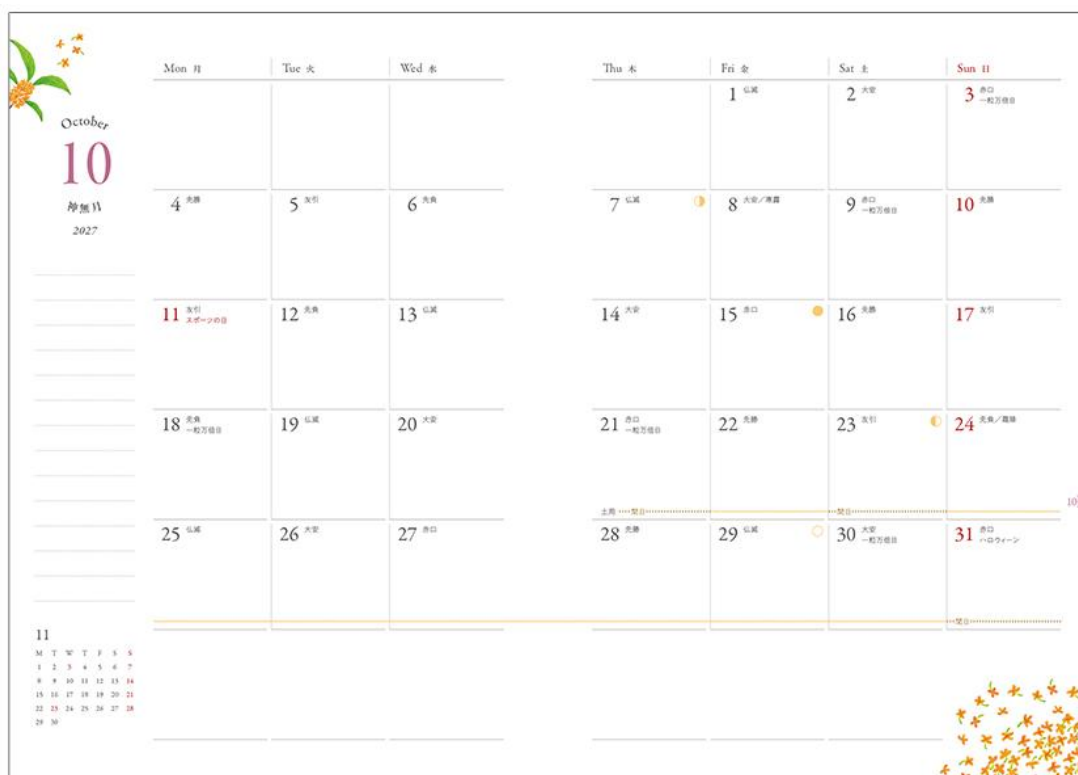
・二つ折り冊子（季節のツボとアロマ帖）：季節ごとの体調のお悩みに合わせたツボとアロマを解説。手帳に挟めるサイズ。

・オリジナルポストカード：四季の植物イラスト入り。カバーの着せ替え、メッセージカードなどに使えます。

※特典4点+手帳本体付き

■紙面には、養生に役立つ暦の情報や時期ごとに取り入れたい薬膳・漢方の知識を掲載

▼マンスリー：土用期間や二十四節気、六曜、吉日などを表示



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。体調を崩しやすい土用期間はラインで表示され、新たに「間日」も掲載されています。その他、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分かります。

▼ウィークリー：365 日分の書きおろしコラム

7 July 2027 文月 今週の「今日は何の日?」 7/19「きゅうりの日」 薬膳的にきゅうりは熱を冷まし、湿を除き、体液を生み出し、満きを止め、痼疾しさを除き、解毒する効果があります。暑さ疲れ、熱中症、湿疹、口の渇き、乾燥による便秘の緩和にオススメです。暑くて喉が渇く時はお水をガブガブ飲むよりきゅうりを食べよう。 7 M T W T F S S 1 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 29 30 31	19 Mon 月 立秋 海の日 満月のイライラに「シェフシェフメロン」、カットしたメロンをヨーグルトに入れはちみつとレモン果汁、炭酸を。 good bad 天気 気圧 気温 睡眠 便 運動 食事 ここち	20 Tue 火 仏滅 土用の入り 土用入り。夏の土用は虫の日の機が有るですが、賢陽が弱りがちな人は、暑より湿邪やもうもらいなどだ。 good bad 天気 気圧 気温 睡眠 便 運動 食事 ここち	21 Wed 水 大暑 夏の土用の時期に過ぎた後は「土用解」といって暑熱が直ぐに下がります。夏バテ対策に食べよう。 good bad 天気 気圧 気温 睡眠 便 運動 食事 ここち
22 Thu 木 立秋 風邪や飲食店のクーラーでつい涼しくなりすぎてしまいがちですが、選手のスーパースターカーディガンで対策を。 good bad 天気 気圧 気温 睡眠 便 運動 食事 ここち	23 Fri 金 立秋 大暑 大暑。一年で最も暑さが増す頃。冷たいものを飲みがちですが、お腹を冷やさないで温かいスープやお茶を。 good bad 天気 気圧 気温 睡眠 便 運動 食事 ここち	24 Sat 土 立秋 大引 汗の吹き過ぎは大事な汗を流してお肌の乾燥小ジワの原因に。潤しつつ汗を止める薬味のフルーツを食べよう。 good bad 天気 気圧 気温 睡眠 便 運動 食事 ここち	25 Sun 日 立秋 シミ予防に「ケム」。体を温めず血の巡りを良くする食材。熱いものによる肌荒れの改善にもおススメ。 good bad 天気 気圧 気温 睡眠 便 運動 食事 ここち

ウィークリーには、週間コラムに加え、デイリーコラムとして1日1つ、その時期に合う養生知識をたっぷり 365 日分掲載。すべて久保奈穂実氏による書きおろしです。

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、ここち」など項目別に記入できる欄があり、自分の調子が見える化できます。毎日手帳を開いて、養生知識を読み、書いて振り返ることで、自分の調子や心の状態が可視化でき、すこやかな日々につながられます。

▼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。

▼リバーシブルカバー（新登場）



2027年版からは、新たにリバーシブルカバー機能を追加。気分を着せ替えが可能です。表面はじんわり優しい雰囲気のパタニカルグリーンに、1輪のネモフィラの箔押しを施したデザイン。裏面はヴィオラをあしらった、レトロ可愛い総柄デザインとなっています。

■『【3周年記念BOXセット】1年をおいしくすこやかに過ごす養生手帳2027』の仕様



製品名	【3周年記念BOXセット】1年をおいしくすこやかに過ごす養生手帳2027
サイズ	お道具箱：220×170×60 mm 手帳本体：B6判（182×128mm）
製本	180度パタンと開く手帳製本
スケジュール期間	マンスリー：2026年12月～2028年1月 ウィークリー：2027年1月～2027年12月
価格	6,380円（本体5,800円＋税10%）
発売日	2026年9月10日（木）
セット内容	手帳本体、大人のお道具箱、オリジナル下敷き、二つ折り冊子、ポストカード

■その他の2027年「1年をおいしくすこやかに過ごす養生手帳」のラインアップ

3周年BOXセットの他、「下敷き」「二つ折り冊子」「ポストカード」が付いた「いたわりセット付き限定版」（3,080円（本体2,800円＋税10%））、手帳本体のみの「通常版」（2,530円（本体2,300円＋税10%））も選びいただけます。

「いたわりセット付き限定版」はAmazon、楽天ブックスでの限定販売です。

いたわりセット付き 限定版



- ・ 下敷き
- ・ 二つ折り冊子
- ・ ポストカード
- ・ 手帳本体

通常版



- ・ 手帳本体のみ

■商品情報はコチラから

3周年記念BOXセット：<https://book.impress.co.jp/books/1126101022>

いたわりセット付き：<https://book.impress.co.jp/books/1126101023>

通常版：<https://book.impress.co.jp/books/1126101012>

インプレス手帳Instagramアカウントでも情報を発信中→[@impress_diary](https://www.instagram.com/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19万人。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）、『ご自愛スープと養生鍋』（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、デザイン・グラフィック関連の書籍ブランド「MdN」、「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・デザイン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・デザイン」「音楽」「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/>