

< 報道関係各位 >

2025年2月27日
クラシエ薬品株式会社

< 漢方・薬膳初心者必見！ >

クラシエ薬品初の監修書籍『クラシエさん、教えてください！
体と心を整えるすこやか漢方・薬膳生活』を3月1日に発売！

漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社は、当社が監修した書籍『クラシエさん、教えてください！体と心を整えるすこやか漢方・薬膳生活』を、3月1日（土）に株式会社宝島社より発売いたします。

当社が運営する漢方のポータルサイト「Kampoful Life(カンポフルライフ)※」では、漢方の考え方をベースに、「カラダ・ココロ・キレイ・食べる・楽しむ」の5つのテーマで記事を制作、発信しています。今回発売する書籍は、これまで「Kampoful Life」で発信してきた情報を、さらに読みやすく1冊にまとめました。

漢方や薬膳に興味はあるけれど、難しい・とっつきにくいと感じている方も多いのではないのでしょうか。本書は、そんな方々にも漢方や薬膳の魅力を知っていただき、もっと健康で楽しい生活をサポートしたいという想いから生まれました。

本書では、漢方の基礎知識から、春夏秋冬それぞれの季節に合わせたおすすめの過ごし方、お困りの症状への対処方法などを漢方の考え方に基づいて説明しています。ぜひお手に取ってご覧ください。

※Kampoful Life: <https://www.kracie.co.jp/kampo/kampofullife>

- 1. 書籍名 クラシエさん、教えてください！
体と心を整えるすこやか漢方・薬膳生活
- 2. 発売日 2025年3月1日
- 3. 価格 1,760円(税込)
- 4. 目次
 - 1. 漢方の基礎知識
 - 2. 春のすこやか漢方・薬膳生活
 - 3. 夏のすこやか漢方・薬膳生活
 - 4. 秋のすこやか漢方・薬膳生活
 - 5. 冬のすこやか漢方・薬膳生活



春にお悩みの方が多い「花粉症」の対処方法を紹介

陰陽の物差しでどちらのタイプかチェック

■クラシエ薬品について



日本を生きるあなたへ。
クラシエの漢方

クラシエ薬品は漢方のプロフェッショナルとして、半世紀以上にわたり日本に暮らす人々の健康で豊かな暮らしをサポートしてきました。漢方薬を中心に一般用医薬品から医療用医薬品まで自社一貫体制の下で幅広く提供しています。

近年、健康の価値や暮らしのあり方が大きく変化している社会の状況を受けて、クラシエ薬品は漢方事業における医療用分野と一般用分野の連携を強め、「クラシエの漢方」として事業一体で漢方薬を通じた健康価値の提供を高めていくことに挑戦していきます。

漢方を通じて、日本に暮らす人々が自らの健康を総合的に見つめ、理想とする健康的な暮らしをつくることをサポートしていきます。