

あそぶ、まなぶ、いきる。

山と溪谷社

An impress Group Company

各 位

2026年3月4日

株式会社 山と溪谷社

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

忙しい毎日、季節のお悩みをセルフケアしたいなら。
『ココロ・カラダととのうハーブティー365日』を出版しました

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、『ココロ・カラダととのうハーブティー365日』を出版しました。



日々の暮らしを豊かにしてくれるお茶の時間。コーヒーや紅茶、緑茶が好きな人のなかにも、カフェインの摂りすぎが気になったり、夜は控えたいという人は多いのではないのでしょうか。

次の一杯は、ノンカフェインで体にいい「ハーブティー」にしませんか？

本書では、「気になる身体の悩みはあるけど、薬には頼りたくない」「ハーブティーに興味はあるけど、どうやって選んでいいかわからない」という人のために、ハーブティーのおいしい飲み方を365日分ご紹介しています。

春分からスタートし、「寒暖差による体調不良」「冷えから守る温活レシピ」「五月病かなと思ったら」「夏バテ・紫外線対策」など、四季折々のお悩みに寄り添うオリジナルのハーブティー活用法を収録。イライラや抑うつ感、ホットフラッシュや月経前症候群をはじめとした更年期・女性特有の悩み、思春期の子どもや、高齢の家族の心と身体の健康にも寄り添います。

さらに、季節の行事や、家族のライフイベントにも取り入れたいハーブティーを利用したアイデアレシピも。

毎日気軽に、自然のリズムに寄り添いながら。

日本の四季の暮らしにハーブティーを取り入れる、365日分のアイデアとノウハウを詰め込みました。

はじめの一杯から気づく小さな変化。ハーブティーを淹れ、たのしむ時間は、「自分を大切にする」という感覚を自然と取り戻すこと。

毎日忙しく、自分のペースを見失いがちな現代を生きる全ての人に、ハーブティーが支えてくれる健やかな毎

日のためのバイブルとしてお届けしたい一冊です。

●目次(一部抜粋)

春分／

春分とハーブのチカラ

初めての一杯、どのハーブを選んだらいい？

胃腸のトラブル・食欲がない

ジャーマンカモミールティーの美味しい淹れ方

鼻づまりや肌荒れに。三段活用のセルフケア

眠れない夜にジャーマンカモミールティー・ラテ ...ほか

立夏／

端午の節句に植物の香りで季節をたのしむ

五月病かな？と思ったら

興奮や不安を鎮めるパッションフラワー

母の日に香りのブーケを

疲れているのに眠れない夜に

やわらかな眠りへ導くリンデン ...ほか

夏至／

夏至の日に飲みたい特別な一杯

不老長寿のお茶、ルイボス

焼き菓子にぴったりのルイボスティー

夏バテにハーブティーを ...ほか

立秋／

熱帯夜メランコリー——心まで疲れた夜に

朝からムシムシして何もやる気が出ない

ガブガブ飲みたい夏の定番アイスハーブティー

ティーフーズとハーブティーのペアリング

チーズケーキとペパーミントティーのペアリング ...ほか

…さらに、秋分・立冬・冬至・立春を加えた8章で構成。

日々のレシピは、**身体／メンタル／美容／暮らし／知識**の5つテーマに分けてご紹介しています。

●著者について





●書誌情報

発売日:2026年3月4日

定 価:1980円(本体1800円+税10%)

体 裁:四六判・2色印刷・392ページ

ISBN:978-4635450980

<https://www.yamakei.co.jp/products/2825450980.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: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。

以上

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当:岡山

〒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/>