

■本書の内容

巻頭付録 味覚別：効果と食材例／温める食材、冷やす食材

セルフ診断 チェックリスト

はじめに「鎮痛薬、月に80錠」をやめられた奇跡

Part1 ココがわかると不調をひもとける！〈漢方的〉健康のしくみ

意味がわかるとおもしろい！「陰陽論」の基本／不調を五行でひもとく具体例 他

Part2 食べたい味から不調に対処しよう〈味覚別〉食と暮らしの処方せん

すっぱいものが食べたいとき(肝が不調のサイン)

苦いものが食べたいとき(心が不調のサイン)

甘いものが食べたいとき(脾が不調のサイン)

辛いものが食べたいとき(肺が不調のサイン)

しょっぱいものが食べたいとき(腎が不調のサイン)

※各不調の際に摂りたい食材、おすすめレシピ、おすすめの行動を紹介

Part3 忙しいときも手軽にできる！〈お悩み別〉薬膳茶のレシピ

薬膳茶のメリット

カラダの健康(風邪をひきそうとき／のどが不調とき／よく眠れないとき／

疲れが抜けないとき／食欲不振／便秘／下半身の冷えが気になるとき 他)

メンタルケア(うつうつとしているとき／イライラしてしまうとき 他)

美容(たるみが気になる／首の縦じわが気になる／顔のくすみが気になる 他)

常備しておきたいハーブ8選

索引(症状別)



大塚まひさ(おおつか まひさ) 株式会社Orient 代表取締役

薬剤師／漢方臨床指導士(薬日本堂)／漢方エキスパート(日本薬科大学)／昭和
医科大学リカレントカレッジ講師

大学卒業後、製薬会社MR(医療情報担当者)、臨床開発受託機関にて医薬品の臨床開発職を経て、漢方に出会う。自身に漢方薬を試したところ、月に80錠服用していた鎮痛薬が2週間でゼロに。万年の不機嫌や吹き出物もなくなり、漢方のすごさを体感、漢方の道へ。漢方にあるマイナスイメージを払拭し、心身ともに美しくなる漢方を広めるため、オリジナル漢方茶「うるおい美漢茶®」を創る。累計11万袋超を販売。

著書に『ムリなく健康体&つや肌になるうるおい漢方』(青春出版社)がある。

『味覚でひもとく食養生』 大塚まひさ

2026年2月27日(金)刊行 定価1,650円(税込)

四六判、アジロ綴じ、208ページ <https://www.orangepage.net/books/2030>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル16F 株式会社オレンジページ

総務企画部 広報担当:鈴木 press@orangepage.co.jp