

漢方と出会い、“月80錠の鎮痛薬”を手放した薬剤師が直伝！

『味覚でひもとく食養生』2/27発売

ストレスなく体質が変わる「味覚から始める」新・漢方習慣

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、薬剤師であり「うるおい漢方®コンシェルジュ」としても活動する大塚まひさ氏の最新刊『味覚でひもとく食養生』を2026年2月27日(金)に刊行しました。かつて重度の頭痛に悩み、漢方に出会い体調が改善して「人生が180度変わった」という実体験を持つ著者。本書では、その劇的な変化の鍵となった「無性に食べたい味」から不調の原因をひもとき、自分自身をととのえるための食養生メソッドを提案しています。



『味覚でひもとく食養生』(帯あり)

「食べたい味」に体の不調をととのえる鍵が！

味覚別：効果と食材例	
酸	【効果】 消化力を高め、疲労回復を促す。ストレス解消に効果的。 【食材例】 梅干し、レモン、柑橘系、酢、トマト、イチゴ、ブルーベリー
苦	【効果】 肝臓を健康に保ち、胆汁分泌を促す。便秘改善に効果的。 【食材例】 苦丁茶、アロエ、苦蕎麦、苦茶、苦苣苔科野菜
甘	【効果】 胃腸を健胃し、消化力を高める。エネルギー不足を補う。 【食材例】 甘藷、蜂蜜、果糖、果糖、果糖、果糖
辛	【効果】 血行を促進し、冷えを解消する。代謝を上げる。 【食材例】 生姜、唐辛子、黒胡椒、白胡椒、山椒
鹹	【効果】 水分バランスを整え、脱水を防ぐ。腎臓を保護する。 【食材例】 塩、ミネラルウォーター、ミネラルウォーター

味覚別：効果と食材例(一部公開)

Amazon 売れ筋ランキング 本>食品・栄養学 1位！(2026/2/13 10:15 調べ)

Amazon 及びこれらに関連するすべての商標は、Amazon.com,Inc.又はその関連会社の商標です

■「無性に食べたい味」は、体が発する不調のサイン

「仕事が一段落するとチョコが止まらない」「イライラすると激辛料理が食べたくなる」。これらは単なる食欲ではなく、五臓(肝・心・脾・肺・腎)からの SOS かもしれません。漢方の「五行」に基づき、味覚から「どこが弱っているか」をひもとくことで、自分に合う食材がわかるのだそう。例えば「チョコ欲」を抑えるには、自然な甘みを持つ「いも・栗・かぼちゃ」などで脾(ひ)を整えることがポイント。本書では、「食べたい味」から不調をチェックできるセルフ診断リストや、スーパーで買える食材を使った簡単レシピ、お湯を注ぐだけの薬膳茶など、忙しい人でも「我慢」せずに体質を改善できるメソッドを網羅。薬に頼る前の一歩として、人生を豊かにする一生モノの食養生習慣を紹介しています。

■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