

一般用漢方薬 国内トップシェア率「クラシエ薬品」監修

# 『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』 3/1発売



## 漢方薬市場は拡大中！ 若年層需要が増加

一般用漢方薬の国内シェア率トップを誇るクラシエ薬品が監修した『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）に発売いたします。

近年の健康志向の高まりや感染症の流行から、需要が伸び続けている「漢方」。肌荒れや胃腸トラブルなどに効果があることから（若年層）や、更年期障害など女性特有の症状にも効果があるため、（女性）からの関心が高まっています。 ※KANPO OF THE YEAR 2024より

本書では、半世紀にわたって漢方薬事業を展開しているクラシエ薬品が運営している漢方の情報ポータルサイト「カンポフルライフ」の記事をベースとして、漢方の基礎知識や、自分のカラダを知ることができる診断、季節ごとに起こりやすい症状などに合わせた漢方・薬膳生活のおすすめをご紹介します。漢方・薬膳をとり入れて、より健康的な生活を送りましょう！

『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』  
発売日：2025年3月1日  
定価：1760円(税込)

### ※「KANPO OF THE YEAR 2024」(2024.12.10発表)

クラシエ薬品株式会社が、その年最も注目された漢方薬を発表。一年間の漢方薬市場の動きから独自の視点で漢方のトレンドを予測、漢方薬を通じて一年を振り返るきっかけになることを目的として実施している調査。

## 自分の体質チェックでカラダの傾向・弱点にあった漢方薬を

カラダを健康に保つには、自分のカラダについて知ることが大切です。カラダを調べるために重要な「陰陽」「気血水」「五行」の3つの物差しを活用して、自分のカラダを理解しましょう。

### ①「陰陽」の物差し

カラダをざっくり2種類に分ける。  
カラダは冷えている？ 熱がこもっている？

A	B
<input type="checkbox"/> 温かいものを欲する	<input type="checkbox"/> 冷たいものを欲する
<input type="checkbox"/> 顔色が白～青白い	<input type="checkbox"/> 顔色が赤い
<input type="checkbox"/> 手足が冷える	<input type="checkbox"/> 手足がほてる
<input type="checkbox"/> 鼻水や涙がサラサラ・透明	<input type="checkbox"/> 鼻水や涙がネバネバ・黄色
<input type="checkbox"/> 尿の色が透明	<input type="checkbox"/> 尿の色が黄色
<input type="checkbox"/> 舌の色が白	<input type="checkbox"/> 舌の色が赤い
<input type="checkbox"/> 軟便・下痢傾向	<input type="checkbox"/> 便秘傾向

■Aにチェックが多いあなたは  
⇒カラダが冷えているかも？  
冬の寒さはカラダが冷えるときに活かせない！  
Aタイプのカラダが冷えるときはカラダが冷える  
タイプのカラダが冷えるときはカラダが冷える  
タイプのカラダが冷えるときはカラダが冷える  
タイプのカラダが冷えるときはカラダが冷える

### ②「気血水」の物差し

カラダを支える3つの柱。  
栄養や潤いは足りている？

気血水の物差しでわかる6つの状態



⇒気血水の状態をチェック

### ③「五行」の物差し

カラダを支える5本の柱。  
五臓「肝」「心」「脾」「腎」「肺」のうちどこが弱い？

あなたはどんな体質？ 五行の物差しでカラダチェック！



⇒五臓の状態をチェック

⇒カラダの陰と陽の状態をチェック

## ✓季節による過ごし方や、症状にあった漢方も紹介！

**春** イライラしやすい春は苦味・酸味・甘味のある食材を。  
サラサラ透明な鼻水には「小青竜湯」がおすすめ！

**夏** 冷房負けタイプの疲れ・だるさには「人參養栄湯」がおすすめ！  
低気圧などによる頭痛には「水滯」改善の漢方薬とツボ押しを

**秋** 秋バテには簡単に始められる食養生を。  
疲れには、「豆・いも・穀物」をとり入れて回復！

**冬** 冬の冷えには「八味地黄丸」「当帰四逆加呉茱萸生姜湯」を。冬季うつは「気血」を補うことが重要！

### ●クラシエ薬品株式会社について

人間のカラダのトータルバランスを重視した医療として、近年注目を浴びている漢方薬を中心に、医療用医薬品から一般用医薬品まで健康を総合的に守るための医薬品を自社一貫体制の下で幅広く提供する。OTC (Over The Counter) と呼ばれる薬局・薬店向けの漢方薬シェアはNo.1。漢方のポータル情報サイト「カンポフルライフ」では、漢方の考え方をベースにし、美や健康に役立つ情報コンテンツをカラダ・ココロ・キレイ・食べる・楽しむの5つのテーマで発信し、人々の健やかで美しい日々を総合的にサポートする。

【カンポフルライフ】 <https://www.kracie.co.jp/kampo/kampofullife/>