

各 位

2022年5月18日

株式会社 山と溪谷社

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

身近な野草が健康に役立つお茶に変身！？ 野草茶の楽しみ方が1冊でわかる『薬学博士が教える 手づくり野草茶レシピ』発売

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、2022年5月18日に『薬学博士が教える 手づくり野草茶レシピ』（中山智津子）を刊行しました。



身近な野草や木の葉で作る 63 種類の野草茶で、ゆっくりのんびり体にいい暮らし

野草は栄養豊富で、さまざまな体の不調に対する有効性が証明されているものもあります。「おいしくない」というイメージもある野草ですが、実はお茶にすれば手軽に美味しく飲むことができます。

『薬学博士が教える 手づくり野草茶レシピ』では、タンポポやスギナ、カキの葉といった公園や河原で採集できる植物から、クロモジやクコといった少し珍しい種類まで、さまざまな野草を使ったお茶のレシピ計 63 種類を、大きなイラストと効能の解説とともに紹介します。

日々の健康管理や近所の散策のお供に

薬学の博士号を持ち、調剤薬局を経営する著者・中山智津子氏による体の悩み別ブレンドレシピも多数掲載。日々の健康の悩みにぴったりな一杯を見つけることができます。健康管理のほか、身近な自然を楽しむことにも役立つ 1 冊に仕上げました。『薬学博士が教える 手づくり野草茶レシピ』を片手に、近所の公園や河原を散歩してみても？

●著者略歴

中山 智津子(なかやま・ちづこ)

薬剤師。薬学博士。なかよし薬局 代表。株式会社 leafect 代表取締役社長。岡山理科大学非常勤講師。大学院博士課程在学中の2001年より、調剤薬局の経営を開始。多過ぎる処方薬を目の当たりにしたことをきっかけに、野草茶に注目。一般市民向け健康セミナー、講演会、ワークショップなどを開催するほか、野草茶の開発・販売、野草関連イベントなどを幅広く開催している。

●書籍データ

書名:薬学博士が教える 手づくり野草茶レシピ

著者:中山智津子

発売日:2022年5月18日

定価:1,540円(本体1,400円+税10%)

112ページ/A5判・並製

<https://www.yamakei.co.jp/products/2822450600.html>

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心に、国内外で山岳・自然科学・アウトドア等の分野で出版活動を展開。さらに、自然、環境、ライフスタイル、健康の分野で多くの出版物を展開しています。

【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:松本大輔、証券コード:東証スタンダード市場9479)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:横山

〒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/>