

報道関係各位

再春館製薬所の現役”名物研究員”が解説する  
「食べて改善する女性の不調」についての書籍『ご自愛薬膳』発売

国際薬膳調理師の知見を活かした「スーパーの棚を自分の薬箱に」という独自メソッドを展開

株式会社再春館製薬所（本社:熊本県上益城郡益城町、代表取締役社長:西川正明、以下 再春館製薬所）は、当社研究職の社員が著述した「更年期症状などを自分自身で改善するヒント」についての書籍『ご自愛薬膳』が、株式会社主婦の友社から2024年12月25日(水)に発売されることをお知らせいたします。国際薬膳調理師の資格を持つ同社員は、Webメディアの連載で身近な食材を使った薬膳”田野岡メソッド”を展開中であることに加え、自身の食生活とレシピを「漢方の製薬会社発インナーケア」として開発した大ヒット商品「体においしい 薬膳スープ粥」を世に送り出した実績も。『ご自愛薬膳』では、改めて食を通じて健康をサポートする「食養生」の発想を取り入れる楽しさと、漢方理念がより身近に感じられる提案を行います。



## ■スーパーで入手できる身近な食材で、不調を軽減する”田野岡メソッド”

著者は漢方の製薬会社・再春館製薬所で、長年漢方理念に基づく製品開発と、症状や原因に効果的な食事「薬膳」研究に携わる、田野岡亮太。朝食に薬膳の知恵を取り入れたスープ粥を摂り続けるうち、健康的に体重を落とせた実体験をもとにレシピ開発を行った、フリーズドライ食品「体においしい 薬膳スープ粥」は大ヒット商品に。また、国際薬膳調理師としての知見を活かして外部Webメディアで展開する、薬膳の基本と日常で不調を改善するためのヒント、”田野岡メソッド”も人気を博しています。

## ■ 再春館製薬所を五感で楽しむプログラムの”名物”社員として

ドモホルンリンクルをご愛用中のお客様限定の会社見学プログラム「Meet@HILLTOP」内で、「その日の自分の体調に合わせた、オリジナル薬膳茶づくり」を主宰する田野岡は、「ドモホルンリンクルファン」の中でも知られる存在です。

また、2024年はドモホルンリンクルのブランド誕生から50周年にあたりますが、翌2025年4月19日（土）には、再春館製薬所の本社である熊本「再春館ヒルトップ」で、「51年目のスタートを、全国のドモホルンリンクルファンの皆様とともに」という主旨の感謝イベント「ファンフェスタ」を開催いたします（<https://www.saishunkan.co.jp/fes/>）。同イベントでも、田野岡が主宰する「漢方について学びながら、薬膳茶を楽しむプログラム」が予定されており、ご自身の身体と向き合う特別な体験の場をサポートいたします。



## ■ 更年期などの女性の不調に、“腎”へのアプローチ

『ご自愛薬膳』では、更年期などの女性のつらい不調にフォーカスし、その打ち手となるカギを”腎”と位置づけます。中医学における”腎”は「おへそより下にある臓器機能全体」を指し、不調を軽減する”腎”にアプローチする“田野岡メソッド”として、症状別・食材リストや薬膳レシピを紹介。スーパーの陳列棚が“薬効の宝庫”に見えてくる「食養生」の知恵を紐解きます。

「田野岡メソッド」はじめて物語



更年期がラクになる  
田野岡メソッドのまとめ

その  
1

「腎」の衰えが更年期症状の基本原因

「腎」とは泌尿器、生殖器、腎臓などの機能全体を示し、人の発育、成長、生殖、老化を司ります。また、「腎」が蔵する「腎精」という生命エネルギーは、生涯を通し、身体全体の機能を支えています。「腎」の衰えからくる「腎精」の不足が、更年期に症状が出てしまう大もとの原因なのです。

その  
2

「腎」の元気は食べてこそ！

「腎精」には、両親から授かった「先天の精」と、成長の過程で補充される「後天の精」があります。「後天の精」を豊かにすることが、元気と健康の源です。そのため大切なのは、「腎」と「腎精」を養う「食物」を食べること。「腎」の元気は心身の元気。食事をおろそかにしないでくださいね！

その  
3

身近なスーパーの食材でOK！

「薬膳」では、すべての食材に効能があると考えられています。つまり、特殊で高価な食材ではなく、スーパーマーケットで手に入る身近な食材が活用できます。それぞれの効能を知り、自分の体調にあった食材を選んでいくことが大切です。そうとわかるとスーパーの食品棚が薬箱に見えてきますね！

無理なく楽しく  
続けることが大切





## ■ 書誌情報

タイトル：ご自愛薬膳

著者：田野岡亮太（株式会社再春館製薬所 国際薬膳調理師・予防医学指導士）

定価：1,980円

発売日：2024年12月25日(水)

判型、ページ数：A5判（148×210）、144ページ

ISBN：978-4-07-460517-0

発行：主婦の友社

\* 電子書籍も同時発売

## ■ 著者：

田野岡 亮太（たのおか・りょうた）株式会社再春館製薬所 国際薬膳調理師・予防医学指導士。九州工業大学大学院卒業後、2003年再春館製薬所に入社。10年間化粧品の開発に携わった後、食品ブランド「Lashiku」の商品開発担当に。中医学を学び、「お客様の「イキイキ」を食からも応援したい」と、国際薬膳調理師の資格を取得。「食べることによる身体へのアプローチ」という発想を商品開発にも取り入れ、人気の定番商品「体においしい 薬膳スープ粥」などを企画。

## 体においしい 薬膳スープ粥



一度ズレると本来のリズムに戻るまでに数倍の時間を要する生体リズム（週周リズム）を整えるカギ“深部体温”に着目。栄養バランスはもちろん、食材の持つ栄養・効果・色などを漢方の考えで体系化した薬膳レシピをもとに開発しました。雑穀などの食物繊維と野菜をバランスよく摂取でき、カロリーや糖質が気になる人にも満足感が得られる一品です。

販売価格：1箱（4食）1,080円（税込）

5箱セット（20食）5,400円（税込）

●梅しそ（1食14.0g）●やさい潤穀（1食13.3g）●おろし貝柱（1食12.9g）●にぼし黒豆（1食15.5g）

\* 単体販売は特設オンラインショップのみ

\* 保存料・着色料・香料無添加

販売：Lashiku特設オンラインショップ

<https://lashiku.saishunkan.co.jp/shop>

\* 再春館製薬所への電話注文も可（0120-444-444）

本件に関するお問い合わせ

株式会社 再春館製薬所 本社：熊本県上益城郡益城町寺中1363-1

川田ゆきえ TEL 080 4135 4218（担当直通）

MAIL：y.kawada@saishunkan.co.jp

TEL：096-289-4444（代表） FAX：096-289-6000

WEB：https://www.saishunkan.co.jp/