

体をおいしくととのえる!

# 食べる漢方

たちまち3刷!

amazon  ランキング

売れ筋ランキング 書籍総合  
[薬草・漢方][自然治癒力・免疫力]  
[東洋医学・鍼灸]部門

# 1位!

(2019/6/28調べ)



## いつもの食材が 薬代わりに!!

48の症状に合わせた

食材や調理法をわかり易く解説!

発熱  りんごのすりおろしで体を冷ます

イライラ  グレープフルーツジュースを飲むだけ

体がだる重い  とうもろこしをそのままレンチン!

毎日の食事で  
実践できる  
かんたん  
漢方

Twitterで12万人が支持!

ゆるゆる漢方家  
ミドリ薬品漢方堂

櫻井大典 監修



監修 櫻井大典

カゼ◎頭痛◎疲労感  
冷え◎体臭◎肥満  
イライラ◎胃ごり  
アレルギー◎夏バテ  
便秘◎うつ◎二日酔い

簡単な調理法で、  
いつもの食材が薬の  
代わりに!

人気漢方店  
店主の  
超入門  
編

Twitterが  
100万RT  
話題沸騰  
累計12万部!

マジンハウス  
定価: 本体1300円(税別)



定価・本体1300円(税別)  
ISBN978-4-6387-3060-5  
Amazon.co.jp  
Amazon.com, Inc. などの関連会社の商標です。

〒104-8003 東京都中央区銀座3-13-10 書店、インターネット書店でお買い求めください。

マガジンハウス ●読者サービスセンター ☎0120-797-300

(土日祝日を除く、平日9:30~18:00)

https://magazineworld.jp/books/