

【タイトル案】

日本のどの家庭でも一冊は備えて、家族の健康を守る食養生の本

家庭の食医になるために知っておきたい『薬膳の秘密』シリーズ（全2巻）

- 1 『家庭の食医になる 薬膳の基本と体質・症状別薬膳』
- 2 『家庭の食医になる 季節の食養生と薬になる食材事典』

【企画概要】

現代人は便利さと忙しさの中で、健康を損なう生活習慣に陥りがちです。薬膳は「特別な料理」や「漢方食材を使う食事」と誤解されがちですが、実はスーパー手に入る身近な食材を、季節や体質に合わせて正しく活かす知恵です。薬膳の本は日本にも多数ありますが、ほとんどが「症状に対する食事法」にとどまり、なぜその症状が起こるのかという原因の原理まで踏み込んだ本は少ないのが現状です。本シリーズでは、体の不調の背景にある原因（心・意識・生活習慣）まで総合的に解説し、食を含めた根本からの改善案を多方面で提案しています。

さらに、日常ですぐに取り入れられるレシピや食材活用法も豊富に紹介し、読むだけで家族の健康を守る「家庭の食医」へと導きます。

特徴的なメソッドは、以下の3つです。

- 1: 自然の摂理である陰陽の法則を知ること、自分の体調やエネルギーバランスを理解しやすくなる
- 2: 物事の原理を知ることによって変化の兆しを捉えて、体調を崩す前に対策できる。
- 3: 食材の効能を正しく理解し、体質・季節に合った食事を自在に作れる力がつくようになる

【著者】

尹玉（イン ユイ）はじめ、東方薬膳学院卒業生38名（管理栄養士や調理師など有資格者多数）

代表者: 尹玉プロフィール 東方薬膳学院 東方易経研究院・オンラインスクール養生大学代表
著書: 『易経の秘密』 2024年12月出版
薬膳・易経講師／講演家／ライフエネルギーコンサルタント

中国・黒竜江省出身。1994年に単身で来日し、生命の危機をきっかけに薬膳・易経・栄養学・心理学を学び、実践で人生を劇的に好転させる。過去に10年間経営した薬膳レストランは年間来店者4万人を超える大繁盛店に。

現在経営する東方薬膳学院は開校15年で卒業生約600名を輩出。2022年から卒業生と共にスタートしたイベント形式の「東方薬膳食堂」は、4年目を迎え、毎回満席・キャンセル待ちとなる人気の店に。卒業生の有志者と共に最高の薬膳の本をシリーズで出版し、日本中の家族の健康に貢献すると心に静かな情熱を燃やしている。

以下、2ページ目次案

...

以下3ページ

【3年で100万部を販売する為の企画案】

◆時代背景—多くの人が抱える健康不安に予防医療のニーズ

現代の日本は超高齢社会に突入し、平均寿命は延び続けています。しかしその一方で、「健康寿命」と「平均寿命」の間には差があり、人生の終盤を病気や介護に依存して過ごす人が少なくありません。さらに、さまざまな生活習慣病は年齢層を問わず増加傾向にあり、精神的ストレスや不眠、うつ症状といった心の不調も社会問題化しています。医療費は年々膨らみ続け、国民一人当たりの負担は今後も増加が予測されます。

このような背景の中、政府や医療機関も「治療から予防へ」という方向性を打ち出し、予防医療の重要性がかつてないほど注目されています。

とりわけ日々の食事は、誰もが毎日必ず行う「最も身近な予防医療」であり、薬膳はその中でも季節・体質・環境に合わせて心と体を整えるための体系的な知恵として、非常に時代性のあるアプローチです。

◆ターゲット分析

① メインターゲット(一次層)

40～60代女性

- ・家族の健康管理に強い関心がある主婦層・セミリタイア層
- ・更年期・生活習慣病予防・体質改善を求めている
- ・東洋医学や自然療法、オーガニック志向が強い
- ・ある程度経済面でも時間的にも自己投資できる

② サブターゲット(二次層)

30～40代働く女性・子育て世代

- ・忙しくても家族に健康的な食事を用意したい
- ・SNSやYouTubeで健康・美容情報を収集している
- ・「薬膳＝難しい」というイメージを持っているが、興味はある

③健康関連職のプロフェッショナル

管理栄養士、料理教室講師、フードコーディネーター、セラピスト

- ・自分の専門に薬膳や東洋医学の知識をプラスして差別化したい

④健康志向の男性層

40～60代、自分やパートナーの健康維持のために学びたい
医療や薬に頼らず食事ですべて予防したい

◆薬膳＝「プロの世界」という壁を取り払う

薬膳という言葉を知ると、多くの人が「特別な漢方食材や専門知識が必要」「プロの料理人や中醫師が扱う世界」といったイメージを持っています。そのため興味はあっても、「自分には難しそう」

「本を買っても実践できないのでは」という心理的ハードルが高く、一般家庭にはなかなか広まりませんでした。

しかし、本来の薬膳は「身近な食材を季節や体調に合わせて活かす生活の知恵」です。中国の古典医学でも、日常の食事を通じて体を養い、病気を予防する「食養生」が基本とされており、これは本来、誰もが日々の台所で実践できるものでした。

本シリーズでは、この「プロの世界」という壁を取り払い、「誰でも今日からできる薬膳」を徹底的に実用化します。

上記を踏まえて『薬膳の秘密』シリーズでは下記の潜在的なニーズにもお答えします。

1 薬膳は難しい・特別な食材が必要という誤解を解く

→「スーパーで手に入れられる食材でできる薬膳」へ

2 自分や家族の体質を理解して、未病のうちに対処したい

→ 体質診断＋即実践できるレシピの組み合わせ

3 病院では改善できない慢性的な不調へのアプローチ

→ 冷え、疲労感、便秘、肩こり、精神的な不調、更年期障害など

4 季節や天候に合わせた食の知恵を知りたい

→ 気候変動・異常気象に伴う体調不良への予防策

5 心と体を一緒に整える方法がほしい

→ 「食事＋意識＋生活習慣」の総合的アプローチ

6 健康情報が多すぎて何を信じればいいのかわからない

→ 東洋医学という長い歴史の中で検証された普遍的な原理をわかりやすく伝えます。

◆ 『薬膳の秘密』シリーズで目指すもの

単なる健康本やレシピ本にとどまらず、「家庭の食医」というコンセプトで、読者が自分や家族の健康を守る「主役」になれるよう導く、予防医療時代に不可欠な一冊にします。この本を読んで実践することによって読者は自分や家族の健康を守る「家庭の食医」としての自信を持ち、毎日の食事が未来の健康投資となる実感を得られることでしょう。

◆ 販売拡大をするために案

- 1、本を置かせていただくところは、本屋さんだけではなく、家庭の主婦が最も利用している全国のスーパーにコーナーを作って置いていただく。
福岡県ではルミエール様に（県内23店舗所有）すでに承諾いただいております。
営業活動をこちらでも積極的にさせていただく所存です。

- 2、出版する前からYouTubeチャンネルを立ち上げ、書籍制作過程やレシピ、薬膳ミニ知識を発信し続ける。メンバー計39名のSNS上でも常に発信し続ける

- 3, レシピや講座は動画版コンテンツも合わせて作り、その一部を本の出版前にご予約いただいたお客様にプレゼントする

◆その他

- ・今回の本に入りきれなかったレシピや知識は動画バージョンにしてバックエンド商品として売り出す。
- ・『薬膳の秘密』シリーズ今回は全2巻ですが、その生活習慣病対応などニーズに合わせて次作も提案できます。