

祝

蘇せいシリーズ
販売開始!

詳しくは
P8へ

2017
7月号

貧血が気に
なる方に

わたしの
こと…?



健康に役に立つ
情報を毎月お届け

健康ニュース 7月号

vol.
131

自分の体は自分でケア。「セルフメディケーション」のすすめ

セルフメディケーションとは、日々の健康管理をしっかり行い、自らを疾病から遠ざけようとする事です。それを実践するための5つの方法(食養・内服・あん摩・運動・呼吸法)を体系化した「漢方自然療法」をご紹介しますとともに、わたしたちの健康について一緒に考えていきたいと思います。



携帯でアクセス!
QRコード

発行 株式会社アニメイト

健康ニュースvol.131 発行株式会社アニメイト 東京都江東区豊戸1-32-8 TEL:03-3636-2994 HP:http://st.animate.jp

漢方 アニメイト 検索

美人のカルテ

自分のからだをチェックしてみましょう。

顔や舌は身体の状態があらわれやすい場所。自分の顔を注意深く見る事で、内臓の不調を発見することができます。これを「望診法」といいます。

必要なのは鏡だけ。今日から試してみましょう。



▶ 正常な舌

正常な舌は「淡紅色、薄白苔」といって、舌そのものの色は写真のように、形は大きすぎず小さすぎず、色は真っ赤ではなく淡い赤色で、舌苔は薄く白い状態です。

舌は病気の進行具合、原因など様々なことを教えてくれます。舌の質と舌表面の苔の様子を確認してみましょう。



●舌の状態●

舌全体の、舌苔が厚く白い。舌の周辺が赤い(紅)。

冷房によって、身体の表面が冷え、逆に身体の中には熱がこもっているような夏の湿熱症によくみられる舌です。風邪をこじらせて、咳と痰がひどくなったときや自律神経のバランスのくずれによる不眠症や不安神経症などの疾患でよくみられます。

日常生活のアドバイス

エアコンの設定温度や方向を調整し、冷やし過ぎに注意しましょう。



●舌の状態●

舌全体が肥大して歯型がはっきり見える。舌苔が厚く白い。

体質虚弱者や「水毒症」の人に見られる舌です。「水毒症」とは、冷たい飲食物の摂り過ぎにより体内に過剰な水が溜まり、食欲不振、下痢、足腰が重だるい、疲れやすいなどの症状が現れることをいいます。

日常生活のアドバイス

身体を温める飲食物を積極的に摂り、風呂やサウナで体を温め、発汗することにより、体内に滞った過剰な水分を排出することが効果的です。



今回のテーマ▶「舌で不調を見つける②」

本紙の内容についてのお問合せは発行元又は下記取扱店までお願い致します。



貧血が気になる方

蒸し暑い毎日が続くと、早くも夏バテかと思ふような、なんとなく体がだるくなったり、疲れがとれにくかったりする症状はありますか。ほかにも、階段を少し上っただけなのに動悸がする、めまいがあらわれる、などに心当たりがある方は、貧血かも知れません。

貧血はその名の通り「血」の不足から起こると考えられています。本来「血」はからだ全身を巡り、潤いと栄養を与えて

います。「血」が不足すると、手足が痺れたり、筋肉がつりやすくなりま

す。また体が冷えて乾燥し、爪が割れやすくなるでしょう。これらの状態は「血虚」という「血不足」の状態です。ほかにも「血」があまりつくられない場合には、不眠や不安感が強いなどのストレス症状、また、食欲不振や下痢、吐き気、胃もたれ等、内臓の働きが弱くなる症状も現れます。

貧血の予防には、まぐろの赤身やレバー、ほうれん草などが良いとされ、血液を増やしてくれま

す。また、玉ねぎやピーマン、ニンニク、ニラなどは、「血」を全身に巡らせる助けとなるでしょう。ミツバチが作るローヤルゼリーには造血作用があるといわれ、月経困難症にもよいとされているので、女性特有の症状を和らげてくれるでしょう。食生活で少しずつ改善させていきましょう。

めまい

倦怠感

動悸

傘の所有数は日本が世界一！

まぶしい日差しが照りつける際に有効な日傘。近年では、折りたたみ傘や晴雨兼用など多機能な傘も増えてきて、突然の夕立など、天候の変化にも備えられるようになりました。7月は傘を新しく購入する方が多いようです。

ウェザーニュースの傘調査によると、「日本の一人あたりの所有傘の本数は、世界No.1で平均3本、ビニール傘の割合が一番多い」のだそう。さらに、「都道府県別の第1位は東京都の3.4本。第2位は神奈川県





初心者のための 東洋医学

第7回

原因のよくわからない不調に悩まされる時、東洋医学は強い味方です。ここでは東洋医学の基本的考え方を抑えて、健康について理解を深めていきます。

五臓六腑



東洋医学について全く知識がなくとも「五臓六腑」という言葉は聞いた事があるのではないのでしょうか。おいしいお酒を飲んだ時などに「五臓六腑にしみ渡るぜ」というセリフで有名ですね。臓腑は、内臓の名称でもありますが、その働きや、働く事で起こる様々な現象も含んでいます。

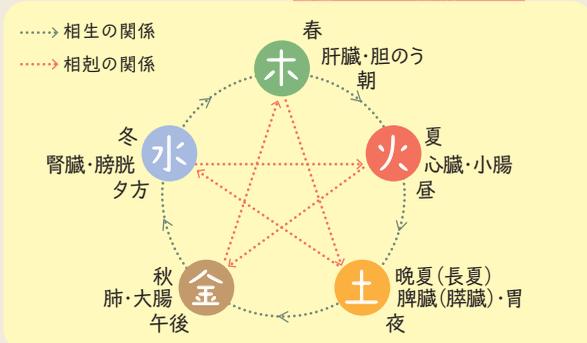
この臓腑には三焦を除いてそれぞれペアがあり、どちらか一方の調子が悪くなると、もう片方も調子が悪くなることがあるのです。からだを熱を帯びたり、冷えたりし、臓腑の調子が乱れることを「変調」といいます。そして、五行説にもあつたように、ひとつの臓腑が変調をきたした場合、他の臓腑にも影響を及ぼします。

「臓腑」は大きく「臓」と「腑」にわかれ「臓」は、心、肺、脾、肝、腎の5つ、「腑」は胆、胃、小腸、大腸、膀胱、三焦、の6つに分類され、合わせ五臓六腑となります。臓は袋状の器官、腑は管の役割があります。三焦というのは少し耳馴染みがないのではないのでしょうか。これ

「貧血」は どういう捉え方？

今回のテーマである「貧血」は、ストレスなどで臓腑がうまく働かず、血を生成できていない事が原因です。直接的には肝臓の働きをサポートするため、レバーやマグロ、ほうれん草などで血を増やす方向で考えて良いと思われませんが、そのためには脾臓、胃を強めて消化吸収を強化しなくてはなりません。さらに、気や血が全身にめぐるように、腎臓、膀胱にも目を向けます。

ところが、五行説の図(右)を見ると、肝臓(血を作る)↓脾臓・胃(消化吸収)↓腎臓・膀胱(巡らせる)はそれぞれ相剋の関係にあります。どれかを強めすぎると、対応する臓器を痛めかねません。バランスをとる、様子を見ながら徐々に臓腑の働きを正常にしていけることが、解決への近道と言えるでしょう。



7月は脾の月

日本では「(夏の)土用の丑の日」に鰻を食べる風習がありますが漢方の本場、台湾・中国にはありません。脾系は、飲食物からエネルギー(精気)を抽出して全身に運搬し、同時に体内の津液(しんえき=体液)も運搬するので、脾の機能が衰えると、食物の精気が全身に行きわたらなくなり、腹部膨満、腹鳴、下痢、消化不良、食欲不振などが起こります。また、「脾は口に開孔する」とされ、脾に異常が起こると唇は青白くなりつやを失います。土用の季節の味は甘味で、色は黄色です。この時期少し意識して、摂取しましょう。

脾系に良い食材

かぼちゃ、とうもろこし、さつまいも、
たけのこ、大豆、ピワ、柿、バナナ、
はちみつなど



不眠

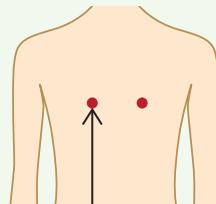
昼の緊張をゆるめ、足を温める

よく眠れる人は、不眠なんて大したことないといひかもしれません。が、眠れない当人にとって、これほどつらいことはありません。昼の緊張をとるには、いくつかのコツがあります。まず、ぬるめのお風呂に入る、部屋の照明を落としておく、など入眠に入る準備をしてください。これができたら、ツボ指圧に移ります。



内くるぶしの中心から指4本分上がったところで、骨の後ろのへりにある。

さんいんこう
三陰交



ちゆうかん
中脘

背中中、左右の肩甲骨を結んだ線が交わる背骨の上(第7胸椎のてっばりの下)から、左右に指幅2本分(3cm)のところ。



遠赤外線
スーパーラジエントヒーターで
つくる!!

とうもろこしのスープ



材料(4人前)

- ハム.....2枚
- パセリ.....少々
- スープ...6カップ
- スイートコーン1缶
(クリームタイプの缶詰)
- A [●片栗粉.....大さじ2
- 水.....大さじ2
- 卵.....2個
- 塩.....小さじ2
- 調味料.....少々

つくりかた

- ①調理鍋にコーンを入れ、スープを少しずつ加えて溶きのばし、「火力」を強にセットする。煮立ってきたら、塩と調味料で味を整え、Aの水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつける。
- ②再び煮立ったら、卵を1個ずつ割り入れて、手早く泡立器でかき混ぜて卵を混ぜ込み、なめらかに仕上げ。
- ③器に盛り、みじん切りにしたハムとパセリを散らして出来上がり。

缶詰のコーンを使うから
とても簡単に
作れます!

IHより美味しい! 遠赤外線セラミックヒーターのご紹介

健康なお料理の 強い味方



安心・安全
・快適

美味しい!

経済的!

次世代クリーン
エネルギーが
安全、快適な
暮らしをサポート!

スーパー ラジエントヒーター



商品仕様

FG-700
定格: AC100V, 1350W
大きさ: 幅295mm×奥行410mm×高さ75mm
熱板の大きさ: 直径18cm コードの長さ: 1.8m
火力調節: 弱~強(7段階)
温度調節: 約75°C~約250°C(7段階)
重さ: 約3.3kg

本体価格 **138,000円**(税別)

活けつ丹の原料植物

「活けつ丹」の原料植物は台湾南部の阿里山に近い嘉義の原生林から採取されています。この土地は海からミネラルを含んだ雨風が吹きつけ、土壌にはミネラルが満載です。農薬を使用していない天然の植物は、林家の厳しい品質検査でふるいにかけてられ、代々受け継がれている“低分子加工法”にて栄養食へ姿を変えます。



パラミツ
(くわ科)



サトウキビ
(いね科)



ヤシの果実
(やし科)



コセンダングサ
(さく科)



ツレイシ
(うり科)



活けつ丹のご紹介

食事による栄養バランスの調整がなにより大事ですが、全てを完璧にコントロールするのは難しいもの。そんな時は漢方の栄養食を試してみたいかでしょうか。

体の不調が気になるすべての方に

蘇せいシリーズの7番目にあたる「活けつ丹」は、血行をよくし、内臓の働きを正常に近づけてくれます。むくみが気になる方にお勧めします。

こんな方におすすめ

- ・寝つきが悪い
- ・気分が減る
- ・更年期の諸症状がある
- ・イライラすることが増えた

【使用方法】食前または食後に、1日4～6粒ずつお試しください。体調によって

分量を調節していただいて結構です。各¥12,000(税別)

天然植物の栄養食

蘇せいシリーズ

健康の維持にお役立てください。

疲れが
気になる方に

疲れ目の
方に

動悸・めまいが
気になる方に

便秘・下痢が
気になる方に

息切れが
気になる方に

むくみが
気になる方に

元気を取り
戻したい方に

肌荒れが
気になる方に

頑固な便秘が
気になる方に



お客様の声

少ない油でも適度な温度に!

私は11年間IHヒーターを使ってきましたが、今回ラジエントヒーターの卓上タイプを使ってみて、その違いに驚きました。

まず揚げ物ですが、IHヒーターの時は1L以上の油をいれないと温度が上がらず、すぐに油煙が出始めます。対してラジエントヒーターは具すれすれの量の油でもまったく問題なく揚げ物ができます。

IHヒーターは火力が強いので、煮物をしているときも煮汁がすぐになくなり、何度お鍋を焦げ付かせた事か。ラジエントヒーターは煮汁のある内に火を止め、余熱でじっくり煮詰めることができます。もちろん味も格段においしいです。

ただ、お好み焼きをするときなどは、IHヒーターに比べて鉄板の温まり方がややゆっくりなので短気な人はIHヒーターがいいと言うかもしれないね。

IHヒーターの寿命は10年くらいと言われています。今度入れ替る時はビルトインタイプラジエントヒーターにしようと思っています。これから家族、孫たちが帰ってくる時は手料理、ガーデン焼肉、天ぷらパーティーが増えてきますので、卓上タイプもテーブルの上で活用できそうです。おいしく食べてくれてありがたいです。

岩手県
女性
(60代)



編集後記

遠赤外線スーパーラジエントヒーターの実演で自信が!!

アニメイトは遠赤外線スーパーラジエントヒーターを取り扱い始め、ちょうど10年になりました。実演販売をさせていただき中、ユーザーさまがびっくりし、そして喜んで顔をたくさん拝見してきました。ユーザーさまのお気持ちもぐんと上昇し、「私も使ってみたい」と仰っていたので、とても嬉しい気持ちです。皆さまの喜びは私たちの喜びでもあります。これからも皆さまの健康のお手伝い、頑張ってまいります!!

IHでなく、遠赤外線という選択



おいしいかまど炊き
ごはん3合が約13分です!!

欧州では標準となってきた遠赤外線パネルヒーター。火を使わない安全性や、消費電力の節約など、多くのメリットがありますが、なにより炭火で焼いたような美味しい食事が出来上がることが特長です。特に白米の絶妙な炊き具合は、日本人の心をぐっとつかんで離しません。

特長
その1

美味しい

遠赤外線は具材を芯から均等にあたためるため、素材の旨味を十分に閉じ込めることができます。素材の良さ、料理の味が引き立ちます。炭火焼のようなお肉、かまど炊きのようなごはんを、いつでもお召し上がりになれます。

特長
その2

安心・安全・快適

火を使用しないので、火災の可能性が圧倒的に低くなる事に加え、油煙が出ないので、壁や換気扇の汚れが少なくて済みます。筐体(きょうたい)の形状もフラットで掃除も簡単です。さらに、電磁波の影響もほとんどありません。

特長
その3

経済的

ガスコンロの熱効率が約40%なのに対し、ラジエントヒーターは約75%! 電気代はおよそ1,200円/月※とお得です。余熱料理も出来るため、さらに経済的な使い方もできます。

スーパーラジエントヒーター



本体価格
138,000円(税別)

商品仕様 FG-700

定格: AC100V, 1350W
大きさ: 幅295mm×
奥行410mm×高さ75mm
熱板の大きさ: 直径18cm
コードの長さ: 1.8m
火力調節: 弱~強(7段階)
温度調節: 約75°C~約250°C
(7段階)
重さ: 約3.3kg