

祝

蘇せいシリーズ
販売開始!

詳しくは
P8へ

2017
9月号

疲れが気に
なる方に

健康に役に立つ
情報を毎月お届け



わたしの
こと…?

健康ニュース 9月号 vol.133

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。現在社会的に最も重視されている環境問題から、いかにして自分自身の健康を守るかという点と、来る未来に向けて次代の青少年を健康で安全に成長させるために、一つの解決策をご提案しています。

発行 株式会社アニメイト



携帯でアクセス!
QRコード

健康ニュースvol.133 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://staminate.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。

肌

【アレルギー編】



- 目の周り
眉毛
…目の下にシワが寄ることがある。かきすぎなどが原因で眉毛が抜けることも
- 首
…首の横シワ部分に顕著にあらわれる
- ひたい・目・頬
…かゆみが出やすく、皮膚が赤黒くなったり、硬くなったりする

かゆみは抵抗力を身につける過程。
健康になるとアレルギー症状は改善します。

急性のむくみで目が腫れぼったくなるのは、腎臓のトラブルが原因です。また、心臓の血液循環が低下して生じる場合、そして胃腸の不調によるむくみは、胃腸の水分の吸収力が弱まっているために起こり、食欲不振、下痢ぎみなどの症状をとまいません。さらに筋力低下が「むくみ」を生むことも考えられます。筋力が弱いため血液が循環しにくいからです。改善には毎日の生活に軽い運動を取り入れて、筋肉によく血液がめぐることが大切です。たとえば、1日10分程度の足踏みをするだけでも、循環がよくなります。胃腸が弱い方はよく噛んで消化を助けることも大切です。



今回のテーマ▶「鼻」

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。



疲れが気になる方に



「あく疲れた!」と、ソファに横になる。あなたの今の疲れは、どんな疲れですか?
よく寝ているはずなのに昼間も眠い、体がだるい、食欲がない、冷え性といった症状は、東洋医学では「気虚」と診断されます。まさに気力がなく、元気がない状態です。集中力が続かない、よく眠れない、疲れ目、めまい、こむら返り、顔色が悪い、月経不順といった症状は「血虚」と診断され、どちらも「疲れ」を感じやすくなります。「気」と「血」を補い、

気めぐり・血めぐりを良くしていくことが大切です。

黒い食材で血めぐりアップ。
黒豆、黒ゴマ、きくらげ、ひじき、しじみ、プルーンなどがオススメです。他にはレバーや玉子なども良いです。また、気を補って元気アップにオススメなのは、肉類、えび、大豆、さつまいもなどです。

冷たいもの、油の多いもの、甘いもの、刺激が強いものは、疲れているときは摂りすぎないように気をつけましょう。

のぼせ

むくみ

赤ら顔

夏バテ・残暑バテ予防!

毎日残暑がこたえます。比較的、夜風は涼しくなってきましたが、日中はエアコンを効かせて、快適に過ごしたいですね。けれど、外の気温と室内の温度差があると、体が重い、だるい、食欲が無くなってくなど、「夏バテ」になりやすいのです。中でも夏の疲れがどっと出る「残暑バテ」は、夏休み明けの子供達に多く見られます。ではどうしたら良いのでしょうか。

できるだけ規則正しくご飯を食べる、汗をかいたら水分補給、睡眠をたっぷりとって夜更かしを避ける、涼しい時間に適度な運動、そして夜は、ぬるめのお風呂でリラックス。残暑を乗り切って、元気に秋を迎えましょう!





初心者のための 東洋医学

第9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な考え方をやさしく、健康について理解を深めていきます。



気血水の「気」について

「気」は、からだが生命活動を行う原動力となるものです。体のエネルギー源。「気」は外から吸い込む綺麗な空気と、食物を消化して得られる栄養素から生まれます。その働きは、

- ・臓器などを動かす
- ・体をあたためる
- ・体を病気から守る
- ・新陳代謝を促す
- ・などの働きを持っています。

「気」はその名の通り「気体」のような質量の軽いイメージで、「足りている」「滞っている」などの表現で語られ、「気」の乱れによる不調を、「気虚」「気滞」「気逆」といった3つの分類で、体の状態を考えていき

ます。

・「気虚」…「気」が不足している状態。栄養不足や過労、胃や脾臓の働きが弱いことから起こります。

・「気滞」…「気」の動きが悪く、体のなかで滞っている状態。ストレスが原因で、お腹が張ったり、痛くなったりします。

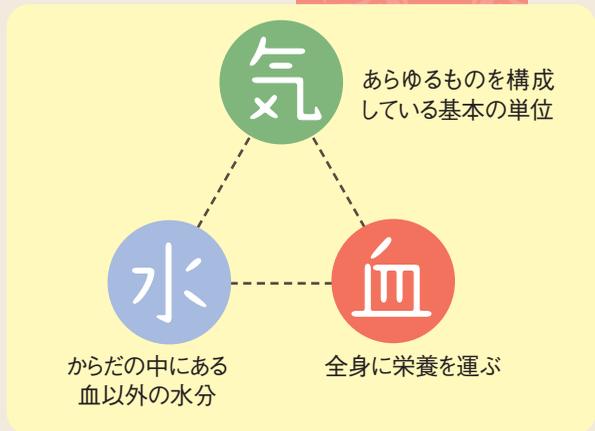
・「気逆」…気が体の上部から降りてこない状態。怒りっぽくなったりすることが多く、せきやぜんそくなどの呼吸器、げっぷや吐き気なども起こります。

「気」は精神や神経としての要素もあるので、実にはからだの根幹を支えるものです。今回は「血」について考えて行きましょう。

「疲れ」はどういう捉え方？

今回のテーマである「疲れ」は、パワーが出ない、元気がない、というところからまさに「気」の不足した「気虚」の状態です。疲れの度合いは実際に行った仕事量や睡眠時間によって変わるものの、そもそも「気」が足りないと、疲れを回復できないという状態です。

「疲れ」というのは、具体的な臓器のトラブルでないため、西洋医学ではなかなか原因が特定しづらい状態です。そこで「気」を充足させるための食養を考えると、体を良い状態へ近づけていくことが可能です。昔から知られるにんにくなどは、元気をとり戻すと同時に、血流もよくなり、「気」を全身にめぐらせるのに活躍します。



9月は肺の月

肺は呼吸作用によって「天空の気」を吸収し、「天の気」を生成して全身に運びます。この天の気の一部は飲食物の精気と合体して真気(元気ともいう)となり、生命の維持作用を発揮します。したがって肺の異常は咳や呼吸困難などのほか、体力が無くなって疲れやすくなるなどの症状を現します。鼻は「天空の気」が入り出す門戸で、肺は鼻に開孔すると言われ、肺に病変があるとその症状は常に鼻に現れ、鼻づまりや嗅覚の異常を起こします。肺の季節の五味五色は、味は辛味、色は白です。この時期少し意識して、摂取しましょう。

肺系に良い食材

ねぎ、ニンニク、らっきょう、辛味大根、白菜、ニラ、生姜、白ごま、胡椒、唐辛子など



肌荒れ

首筋でホルモンを調節して潤いのある肌づくり

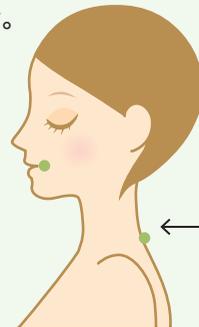
ホルモンを調節するツボは首筋にあって、この場所が停滞しているとホルモンのバランスが崩れてきます。朝起きて、肌荒れや吹き出物が気になったら、鏡の前で首筋をマッサージしてみましょう。また、口の周りに潤いを呼び戻すツボもご紹介します。口元が引き締まり、笑顔が素敵になります。

ちそう
地倉

口角の両脇にある。普通に指で押したのでは効きにくいので、爪で押すか、先端の尖ったもので押すと良い。

たいつい
大椎

首を前に傾けた時にでっばる骨のすぐ下。指では押しにくいので、先端の尖ったもので押す方が有効。大椎の下から背骨が始まる。



遠赤外線
スーパーラジエントヒーターで
つくる!!

あさりとしめじのワイン蒸し



材料(4人前)

- あさり.....500g
- しめじ.....1パック
- わけぎ.....1わ
- ニンニク.....1粒
- バター.....大さじ1
- 白ワイン.....大さじ4
- 塩・胡椒.....各少々
- 醤油.....大さじ1

つくりかた

- ①あさは砂出ししてよく洗う。しめじは小房に分け、わけぎは5~6cmに切り、ニンニクは叩いて潰しておく。
- ②「火力」を強にセットしたすき焼き鍋にバターを熱して溶かし、ニンニクとあさを炒める。
- ③殻が半分ほど開いてきたら、しめじとわけぎを加え、白ワイン、塩、胡椒、醤油を加え、フタをして軽く熱を通して出来上がり。

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℃~約250℃(7段階)
 重さ: 約3.3kg

本体価格 138,000円(税別)



体の不調が気になるすべての方に

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。

通容のご紹介



made in JAPAN

蘇せいシリーズの9番目にあたる「通容」は、血行をよくし、内臓の働きを正常に近づけてくれます。お通じが気になる方にお勧めします。

こんな方におすすめ

- ・お通じが気になる
- ・お腹が重いと感じる
- ・消化がうまくいっていないと感じる

通容の原料植物

「通容」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。



ヘチマの新芽
(うり科)



シャクの新芽
(せり科)



コセンダングサ
(きく科)



ソルレイン
(うり科)



ユズの種
(みかん科)

※「漢方の栄養食」…(株)アニメイトが提案する栄養をサポートする食品の呼称。

1日4～6粒を目安に、水またはお湯と一緒に飲みください。食生活は 主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。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

冷えが
気になる方に

肌荒れが
気になる方に

エクササイズと「スーパー ST」

20代の頃から婦人科系の悩みに悩まされてきました。ひどいときは肩が凝りすぎて吐き気を催すほど体調が悪くなることがありました。腰痛、生理痛、むくみ、手足のしもやけ、冷えなどが慢性的にあって、気分も落ち込み、辛い日が続いていました。

A/Tさん
女性
(30代)



「骨盤ビューティ・エクササイズ」に参加するようになって3年たちます。最初は固かったからだも、だんだんと柔らかくなってきました。また、先生からすすめられた「スーパー ST」を飲み始めました。毎日10粒を2回に分けて飲んでいました。6ヶ月くらい続けてみると、体温が上がりました。大きなからだの変化を感じています。

今は足のむくみ、腰痛、便秘、生理痛も改善され、スッキリして、気分も大変いいですね～! エクササイズに通うようになってからは積極的に健康に気をつけるようになりました。

これからもエクササイズを継続し、サプリメントも続けたいと思います。

※この記事は個人の感想であり、効果・効能を示すものではありません。

現代人の不健康の特徴・傾向について①

現代に生きる人々の多くは「冷たいビールやドリンク類を頻繁に飲む」「運動不足がち」「寝不足がち」といったよくない生活が習慣化しています。

これは、

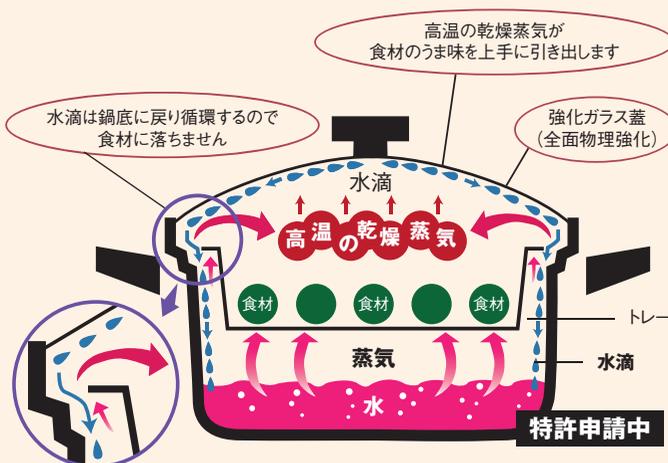
- ① 消化器が冷える。
- ② 肝臓からの胆汁分泌、すい臓のすい液の分泌が低下する。
- ③ お腹が張る。便秘になる。胆石・糖尿病になりやすい。
- ④ 消化器がお互いに癒着しやすくなる。

といったプロセスで、健康不調をかかえるようになります。そこで鉄・亜鉛・セレン・カルシウムなどミネラル、およびビタミンB1を摂取することを心がけましょう。これらは肝臓やすい臓のはたらきを活発にし、腸からの栄養吸収を高めるため、その結果冷えが解消し、体力を高めることに繋がります。



不思議な蒸気鍋のお話

電磁波が気になる電子レンジはもう使いません!



- ① 鍋の底に入れた水が沸騰して発生した蒸気がトレーを加熱して、さらにトレーと鍋本体の隙間から蒸気が上昇します。
- ② 蒸気は温度が高くなるほど乾燥し、100℃以上にもなり、この高温乾燥蒸気を利用して調理をします。
- ③ この高温乾燥蒸気は上昇してガラス蓋にあたり、冷やされて水滴となります。この水滴はガラス表面を伝って鍋底に戻り循環します。そのため、食材に水滴が落ちないのでべたつかず、スピーディに、しかも栄養素を逃さず、食材の旨味を上手に引き出す調理が可能です。

■ふしぎな蒸気鍋 本体価格 43,800円(税別)

商品仕様

材料の種類
 本体: ステンレスクラッド鍋
 ステンレス
 (クロム18%、ニッケル10%)
 軟鍋
 ステンレス
 (クロム18%、ニッケル10%)
 (底の厚さ: 1.0mm)
 寸法: 26.5cm
 満水容量: 3.2リットル



Good News!

このたび、株式会社アニメイトはフェイスフルコミュニティと共同で商品開発・販売をしていくことが決まりました! 当該面でもフェイスフルコミュニティの商品群(リンパジェル・化粧品など)をご紹介させていただきますので、どうぞよろしくお願いたします!