

2019
2月号

福

疲れが
気になる方へ

健康に役に立つ情報を毎月お届け



健康ニュース 2月号

vol.
150

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。

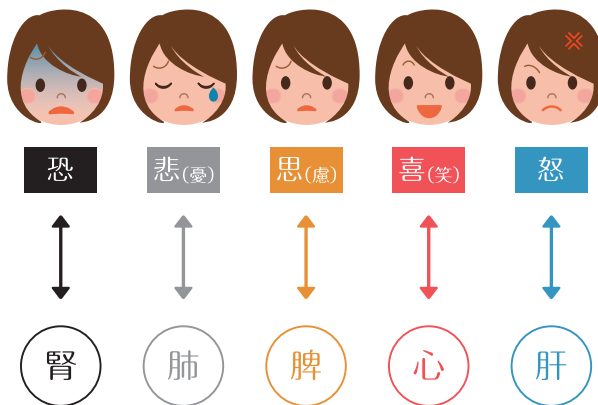


携帯でアクセス!
QRコード

発行 株式会社アニメイト

五臓と五志

感情の変化は内臓の機能活動に結びついています。健康であるためには穏やかな感情変化でいることが大切です。



怒、喜、思、悲、恐の五種類の感情の変動を五志といい、五臓の機能活動と密接に結びついています。肝は怒を、心は喜を、脾は思を、肺は悲を腎は恐をそれぞれ生ずるとしています。そしてこれらの感情の激しい変動は、怒は肝を傷つけ、喜は心を傷つけ、思は脾を傷つけ、悲は肺を傷つけ、恐は腎を傷つける、というように五臓を傷つけて病変を発生させます。また逆に、肝(気)が衰弱すれば、怒がなくなって、気の弱まった状態が生まれます。

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。

健康ニュースvol.150 発行 株式会社アニメイト 東京都江東区亀戸1-32-8 TEL:03-3636-2994 HP: <http://stranimat.jp>

漢方 アニメイト

検索

疲れが 気になる方に



自覚症状はありますか？

東洋医学の問診では、あらゆる情報を収集することが重要とされます。なかでも自覚症状についてたずねられた時の重要ポイントをみていきましょう。どんな自覚症状があるのか、メモしておくといいでしょう。

- 熱** 熱っぽい、微熱・悪寒はあるか、1日を通して何時頃に熱が上がるのか
- 汗** 少し動いただけで汗ばむ、就寝中だけ汗をかく、熱があるのに汗はかかない
- 痛み** 痛みはあるか、どの部分がどのように痛むのか
- 渇き** 口は渇いているか、水分はどれくらい摂れるか
- 食欲** どのくらいの量をいつ食べたか、好みの味は何か
- 睡眠** 何時間くらい寝ているか、しっかり眠れているのか、寝つきはどうか
- 排尿** 回数、量、色
- 大便** 回数、硬さ・やわらかさなどの形状、色

近頃睡眠不足気味だな、なんとなく疲れているなど感じる倦怠感などはありませんか。特に検査をしても異常が見当たらない、十分な休養をとつても回復しないような時は、東洋医学を利用してみましょう。

からだのエネルギーが不足した状態を『**気虚**』と言います。疲れやすく元気がない、だるい、すぐに横になつて休みたいなどの症状があらわれま

す。脂っこいものや冷たいもの、刺激の強いものを避け、牛肉、山芋、きのこ類などでエネルギーを養いましょう。アスパラガスも免疫を活性化するのによいでしょう。

また、疲労を抱えているのに、さらに頑張ることからくるストレスにも気をつけましょう。

過労を避け、十分な休息を取りつつ、ご自身のからだを少しずついたわってあげましょう。



東洋医学

第14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抑えて、健康について理解を深めていきます。



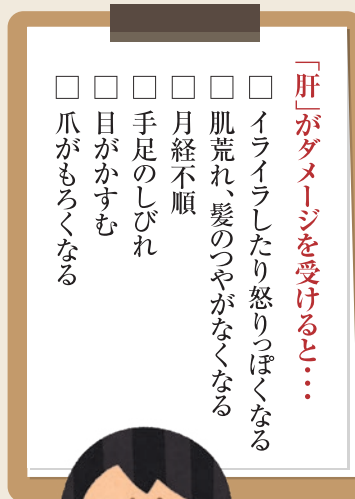
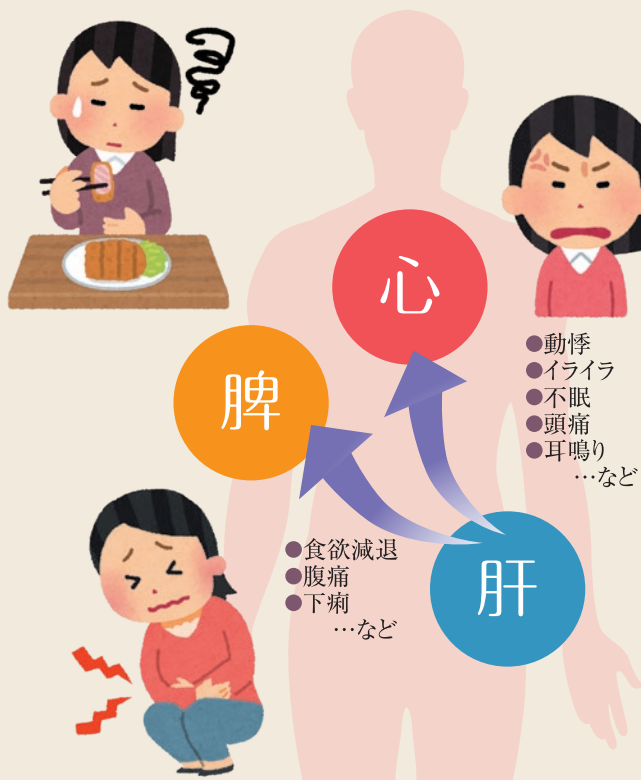
ストレスと「肝」の関係

東洋医学では、ストレスと「肝」の結びつきが強いと考えられています。「肝」にはストレスを洗い流すというような作用があります。ストレスが多く「肝」に「気」がたまつてし

まった状態を「気滞」といいます。ため息が多く、怒りっぽくなります。

ストレスがたまりその状態が進むと、「肝」から「心」へ伝わり、動悸、イライラ、不眠、頭痛、耳鳴りなどの症状があらわれます。

「肝」から「脾」へ伝わると、抑うつ、食欲減退、腹痛、下痢などの症状があらわれます。



今月は肝がポイント

木・春・肝・青色・酸味・胆・目・爪・筋・・・

「肝」が疲れていると・・・顔色は青色になり、目の下がたるんだり、クマが出ていたり、怒りっぽくなったりなど。「肝」とは解毒・栄養の貯蔵機能です。酸味を取ることで、改善されることがありますが、酸味の摂りすぎで不調になる場合もあります。

色：青

浄化のイメージを持つ水の色、空の色。気分を静め、集中力を高めてくれる青。

取りたい食品

春には「苦みを食せ」と言われます。ふきのとう、よもぎ、たけのこなど山菜の苦みです。肝臓の疲れを取ります。酸味の梅干し・梅酢・レモンなどの助けも。

ラッキーポイント

寝室に「グレイッシュな青」、「紫かった青」を。ぐっすりと眠り一日の疲れを癒しましょう。



目的別薬膳

健康長寿

薬膳アドバイザー
呉犬 ともみ

2月のレシピ

じゃがいもは、低カロリーでビタミンB1、B6、Cが豊富に含まれています。加熱をしても、デンプン質が保護するため、ビタミンCは壊れにくいのです。



じゃがいも 簡単チヂミ風

つくりかた

材料(1枚分)	
・じゃがいも	大1個
・ネギ	20cm位
・さきいか	少々
・小麦粉	大さじ3
・塩	少々
【タレ】	
・ボン酢	大さじ3
・ごま油	小さじ2
・ラー油	少々
・ゴマ	適量

- ①じゃがいもは皮をむいて摩り下ろします。
- ②小口切りにしたネギと細かくしたさきいか、小麦粉を①と混ぜ合わせます。
- ③塩で味を調えて、火力は強でヘルシープレートを熱し、ごま油を薄く引いて火力は3に。こんがり焼いたら、ひっくり返して火を止め、余熱で焼き上げます。
- ④タレの材料を混ぜ合わせ、チヂミにつけてお召上がり下さい。

遠赤外線調理で、 料理が美味しくなる!



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

うれしい5つの特長

① 美味しい

② 安心・安全・快適

③ 経済的

④ 掃除が簡単

⑤ ススが出ない



詳しくは
WEBサイトで!

国内メーカーのシステムキッチンに対応ビルトインタイプ



■FG-750TW 200V
本体価格
278,000円(税別)

ワイド
75cm



■FG-600TR 200V
本体価格
258,000円(税別)

レギュラー
60cm

商品仕様

定格: AC200V, 4735W
大きさ: 幅750mm×奥行546mm×高さ236mm
火力調節: 13段階(左右)、3段階(中央)
チャイルドロック、消し忘れ防止機能、
調理タイマー等付属
ロースター内寸:
幅236mm×奥行330mm×高さ128mm

商品仕様

定格: AC200V, 4735W
大きさ: 幅596mm×奥行546mm×高さ237mm
火力調節: 13段階(左右)、3段階(中央)
チャイルドロック、消し忘れ防止機能、
調理タイマー等付属
ロースター内寸:
幅236mm×奥行330mm×高さ128mm

お問い合わせは発行元又は
取扱店までお願い致します。

お手入れの仕方

きれいに使用いただくために

ご使用後は、必ずトッププレートが冷めてから、濡れたタオルでよく拭き取ってください。最後に乾いたタオルで良く拭き上げてください。

※吹きこぼれを放置しておくと、ガラストップのゆがみの原因になることがあります。また、ガラス部分が剥離することもありますのでご注意ください。

※お鍋に汚れが付着しないよう、お鍋も(特に底面)きれいにしておきましょう。

トッププレートが汚れた場合

クリームクレンザー・ラップ・タオルをご用意ください。

- ①よごれた箇所にクリームクレンザーを少量落とします。
- ②ラップを手で小さくピンポン球くらいに丸めます。
- ③よごれた箇所を、丸めたラップで優しくこすってください。
- ④終わったら、少し湿ったタオルで拭き取ってください。
- ⑤最後に乾いたタオルで拭き上げてください。

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てもいいかがでしょうか。

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

皇林^{こうりん}はどのような時

飲んだら良いでしょう

前号(149号)では「皇林」の誕生の理由をご紹介いた

しましたが、今回は飲む目安をご案内いたします。

「スーパーST」は排泄・排毒の促進、活性酸素の除去などの『体内浄化』により、血流

改善を目的としていますので、基本的な健康づくりにはそれで十分だと思いますが、体質やその時々体調などから、思うほどの効果が現れない場合があります。

そのような時に補う目的でプラスしてもらうのが「皇林^{こうりん}」です。「皇林」には鉄・カルシウム・カリウム・マグネシウム・亜鉛・銅・セレンなどの代表的なミネラルは「スーパーST」より多く、カルシウムは約5倍あります。そのため、二つの目安として以下のような方にお勧めしています。

- 不快な症状が長く続いている
- 体が冷えている
- 冬でも冷たいものが好き

● 子宮内膜症、子宮筋腫、生理痛、生理不順など女性ホルモンに関連する症状

● 精神的に不安定な状態がある(ストレスが多い、イライラしやすい、睡眠障害、うつ症状など)

漢方には「虚^{きょ}は補^{おぎな}い、実^{じつ}は瀉^{おぎな}す」という言葉があります。

「虚^{きょ}は不足、実^{じつ}は余分の意味で、「補^{おぎな}いは補給、「瀉^{おぎな}す」は出すという意味です。

開発者の林進徳先生の頭の中では、「スーパーST」と「皇林」の位置づけは明確に分かれていて、「スーパーST」は「瀉^{おぎな}」、「皇林」は「補^{おぎな}」です。

それぞれを単独で飲用するもよし、体質、体調によっては併用をお勧めしています。

◆◆ 皇林の飲み方 ◆◆

「スーパーST」と「皇林」を併用する場合:

「スーパーST」を、1日10粒(5粒×2回)飲用している場合、「皇林」は1日5粒プラスします。(スーパーST:皇林=2:1が目安です)

「皇林」だけを飲用する場合:

1日10~15粒を2~3回に分けて飲用してください。
(便秘気味の場合、「スーパーST」を1日6~8粒、1回または2回に分けて併用します)



わたしの体験談

皇林で家族円満

40代/女性

「スーパー ST」を飲み始めてから4年がたちます。

おかげで元気に仕事をさせていただいてますが、立ち仕事で毎日が忙しく、疲れが重なり、家に戻ると子どもの行動が気になって、イライラして怒ってばかりいました。もちろん、子どもに悪いなと思いますが、気持ちが押さえられなくて、どうにもとまらないという毎日が続いていました。

そんなときに、アニメイトさんからオススメされたのが「皇林」でした。精神的に落ち着かせてくれる働きがあると聞いていたので、夜だけ5粒飲み始めました。

そうしたら不思議なことに3日くらいから、これまでのイライラする気分が陰をひそめてきたのです。落ち着いてきて、楽しい気分になり、ちょっとしたことで怒らなくなりました。

笑顔いっぱいでのみんなの役に立ちたいな、という気持ちでいっぱいです。



天然植物原料 健康食品

皇林

KOURIN

慢性的な
身体の不調を
覚える方のために。
東洋伝承医学の
粋をきわめた皇林が、
あなたの健康を
サポートします。

発売から
21年目!



【原料植物】



燦々^{さんざん}とふりそぐ太陽の恵みと
肥沃^{ふよ}な大地に育まれ無肥料、無
農薬で自生する植物。それが
「皇林」の原料です。

「皇林」の姉妹品に「スーパー ST」があります。同じく天然植物原料の健康食品です。体質によって両方をおすすめする場合もあります。どちらが自分に合っているか、お気軽に販売店にご相談ください。

希望小売価格 ￥14,904 (本体13,800円 消費税1,104円)

内容量 37.5g (250mg×150粒)

■ 1日に4～6粒を目安に白湯(さゆ)と一緒に召し上がってください。

3本パック 希望小売価格 ￥44,712 (本体41,400円 消費税3,312円)