

自分の体は自分でケア。こころとからだの健康を考える生活マガジン。

そ せい

【蘇せい】



アニメイトの
HPはこちら

い

6月号
vol.202

あなたの心は 腸にある!?

アニメイトが提案する
健康づくり
今月のレシピ
「夏野菜の※煮込まないラタトゥイユ」
今月のコラム
リンパの免疫機能が体を守る
今月のTOPICS
今月のテーマ商品
プレミアムドライフルーツ



クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに
**晴雨兼用
折りたたみ傘
プレゼント!**
2023年6月20日
消印有効



そせい

【蘇せい】

6月号
vol.202

vol.202 発行(株)アニメイト 東京都江東区亀戸1-32-8 TEL:03-3636-2994 HP:https://st-animat.jp

漢方 アニメイト 検索



今月の商品ラインナップ

(株)アニメイトの取扱商品の中から
皆様のお役に立つアイテムをご紹介します。

詳細は中面のページにて!

「抗血栓」特許取得のプラチナフオン繊維使用
光医学から誕生した「理想」を超えた究極の寝具

プラチナフオン®ブランケット

POINT!

- ①「抗血栓」特許取得の繊維を使用
- ②光医学から誕生した究極の寝具
- ③洗ってもダレない両面パイル織仕立て

名称: プラチナフオン®ブランケット
原材料名: ポリエステル(プラチナフオン繊維) 50%、
綿50%
サイズ: 140×200cm



無添加・ミネラルたっぷり!
栄養価の高い凝縮ドライフルーツ

プレミアムドライフルーツ

POINT!

- ①乾燥により凝縮された栄養素を効率よくチャージ
- ②少量でも満足感を得やすいダイエットの強い味わい
- ③非常用の保存食にもピッタリ!

名称: 天然保存食品
原材料名: デーツ/白いちじく
主成分: 各商品による
内容量: 450g(デーツ、白いちじく)



「肝」「腎」の働きを補うといわれる
雷を受けた石「慈石」のカップ

慈石の杯 V2+

POINT!

- ①鉱石の中で唯一漢方に用いられる慈石
- ②いつものお茶やコーヒーの味がマイルドに
- ③砕いた天然の慈石を内蔵

名称: 慈石の杯 V2
容量: 380ml
サイズ: 直径7.7cm×高さ16.5cm



天然由来の植物をベースにした
健康サプリメント

スーパー STG

POINT!

- ①微量ミネラルサポート
- ②疲労感&睡眠ケア
- ③免疫サポート

名称: 植物発酵エキス加工食品
内容量: 57.5g(250mg×230粒)
保存方法: 直射日光や高温多湿を避け、保管してください。

こんな方に
おすすめ!

・健康が気になる方に
・健康を維持したい方に



全てのお問い合わせは下記取扱店・(株)アニメイトまでお願い致します。

あなたの体験談募集中です!

『そせい』に掲載する体験談を募集いたします。採用された方には**体験談の関連商品をプレゼント!**同封のハガキに必要な事項をご記入の上、お気軽にお送りください。クロスワードも一緒にどうぞ♪
※掲載の際は事前にご連絡をいたします。



関連商品
プレゼント!
※写真はイメージです。

自分の体は自分でケア——セルフメディケーション(※)

アニメイトが提案する健康づくり

アニメイト(Animate)には英語で「蘇生・生命を与える、活気つける」という意味があります。我々の使命は、現在社会的に最も重視されている環境問題から、自分自身の健康を守るために、また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、二つの解決策を提供することです。今回は心について考えていきましょう。



心はどこにあるのか

手話で「心」を表す時、左胸、すなわち心臓のあたりを指差します。「胸躍る」「胸が締め付けられる」などの表現があることから、気持ちの変化と心臓が密接につながっていることは直感的にイメージできます。しかし、物理的な力ではない「気持ち」は脳で扱うカテゴリーのようにも思えます。脳がなければ体の全てはそれぞれに役割のある器官にすぎず、気持ちを感じることはできないはずですが、しかし昨今、心の場所を考える時、腸が注目されているのです。

漢方自然療法でも、心は健康に欠かせない大切なポイントです。心を健康にするためには、体を健康にしなければいけません。何か不調を感じる時、漢方の基本的な考えとしては、「体質改善」つまり「根っこをよくしていく」というアプローチをします。人は「排泄する」「摂取する」のプロセスの中で体質が変わっていきます。口や食道、胃など、消化器官にはたくさん臓器があります

※セルフメディケーションとは
self(=自分自身) medication(=投薬)という意味で、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関(WHO)は定義しています。



が、漢方自然療法で最も注目されているのが「腸」なのです。

蘭方と漢方

「東洋医学」漢方「中国由来の医学」と考えている方も多いかもしれませんが。日本や中国を含むアジアの各地で独自に発展した伝統医療が存在し、その中でも中国の伝統医療がアジアに広まっていたため、これを東洋医学と呼んでいます。その後、広まった先の二つである日本は、東洋医学をベースに日本人に合った独自の医療を研究しました。その過程で、全く別の概念の医療(西洋医学)が入ってきたため、西洋医学を蘭学、東洋医学を漢方、といった名称で分けることにしたのです。しかし、この時点での東洋医学とは日本独自の医療を指すもので、中国の医療のことではありません(同じ部分を多分に含むとしても)。日本では、腸について注目し、独自の漢方をつくり上げてきました。

日本古来の言葉に、腸(お腹)が人の根幹を表現しているようなフレーズがあります。「腹を割る」「腹をくぐる」「腹を見せる」など、嘘偽りのない自分そのもの、といった意味合いを感じさせます。これは日本独自のもののようで、海外では腹についての慣用語は見当た

りません。日本人は無意識的に腹に自分の魂が宿っていると感じてきたのかもしれない。これは日本で発酵食品が発達してきた理由になっている可能性もあります。

発酵食品

健康・美容について最近よく話題になる発酵食品。これは腸内の環境をよくしてくれる食品として知られています。不要なものを排出し、食物からの栄養を適正に体に取り込むために、腸を元気にすることは、健康に欠かせません。「脳腸相関」という言葉もあるように、腸は第二の脳ともいえます。人は寝ている間も細胞は起きていますから、いかに腸の細胞をよく動かすか、ということが重要です。腸が活発に動く、消化器系の上皮内に散在する基底顆粒細胞(胃腸内分泌細胞)が消化管ホルモンを分泌してくれます。ミネラルが出て、胆汁がよく出ます。酵素は噛むことから誘発されます。明治から大正にかけて仏僧・探検家として活躍した大谷光瑞氏は、インドにて釈迦の研究をする中で、2500年前の五味の記述を発見したそうです。その五味とは、乳味(ミルク)・酪味(練乳など)・生酥味(ヨーグルトなど)・熟

酥味(チーズなど)・醍醐味(豆腐など)といったもので、いずれもビフィズス菌の豊富な食材を極上の旨味として定義しています。このことから、洋の東西を問わず発酵食品は注目されてきたといえます。

腸を元気にするサプリ

アニメイトの主力商品であるスーパーSTGも発酵食品の一つで、先述した「根っこをよくする」ために、腸(消化管)を正常に近づけることに注力した商品です。よく「風邪をひかなくなった」「(不)治といわれた)病気が治った」といった信じられないお声を頂戴することが多いことから、腸の働きは計り知れないといえるでしょう。最近様々な症状が細分化され、医療が専門化しています。病院で受診する診療科目をたらい回しにされた経験のある人も多いのではないのでしょうか。誤解を恐れず申し上げるならば、漢方自然療法では「大まかに体質改善する」といった考え方をすすめています。西洋医学を否定しているわけではありませんが、体の各器官のバランスを取ることを健康の定義とする漢方の考えの方がより我々の生活に近く、セルフメディケーションとして取り入れやすい



方法でもあります。

素直な心をもつこと

心を健康にするために、腸を元気にしましょう、というお話をしました。ここで心そのものに少し話を戻しましょう。成功する人と失敗する人の違いは「素直な心をもっているか」に尽きるともいえます。人生は無数の選択肢があり、どれを選ぶかを決める時、本当にやりたいことでない方を選んでしまう人が非常に多いのです。情報がありすぎる、という現代の世の中の環境にも問題はありますが、そういう人は往々にして自分の中の情報を整理できていないのです。「整理」「整頓」「清潔」「清掃」を習慣付け、無になって自分の心に問うてみてください。本当に自

分に必要なもの、選ぶべき道が自ずと見えてくるはずですが。あなたは何のために生まれてきたのでしょうか？ 幸せになるために生まれてきたのです。ではあなたにとって幸せとは何でしょう……？

悩みの原因は

自分の心にある

人が悩むのは、心が病んでいるからだといえます。これは精神科や心療内科の科目の話ではなく、苦しみ、悩み、悲しみ、怒りなどの「感情」によって振り回されている状態だと釈迦は定義付けたそうです。それは、外の世界に存在するものではなく、心の中にある概念ですから、心に入る情報がありのまま受け入れること、「悩みはすべて自分の心がつくり出してい

る」と知ること。それが大事だといえます。

漢方自然療法の心

漢方自然療法には、精神鍛錬のように具体的に心を鍛えるといったものはありませんが、どうすれば心が健康になるかのいくつかのヒントを示唆しています。体を健康にし、心も健康になりましょ



アニメイトSSDS



人や国の不平等をなくそう

達成度 ★☆☆☆☆

アニメイトでは死に至るまでの人生を充実したものにすべく、健康寿命の延長に注力しています。漢方自然療法を核としたセルフメディケーションで、尊厳のある生き方を全うしましょう。



アニメイトの顧問より

呼吸と内服の大切さ

アニメイトが提唱する漢方自然療法には、呼吸と内服があります。今回は、呼吸と内服の大切さを東洋の健康観・生命観の視点から考えてみましょう。

人間は先天の精と後天の精、この2つの精によって生かされていますが、これらの精は腎に貯蔵されています。先天の精は、生まれる時に両親から受け継いだ気で成長や発育を司り、成長と共に少しずつ減少していきます。それを補うのが後天の精で、呼吸と食べ物からつくられます。

呼吸を司るのは肺ですが、人間関係の気遣いやストレス過多による精神的な緊張状態が続く、呼吸が浅く乱れている人が増えています。呼吸の乱れは、自律神経の乱れとなり、筋肉の硬直や血管の緊張をもたらします。また、その体の状態が続くと、心の乱れ、行動の乱れにもつながっていきます。息(呼吸)の乱れが、生き方の乱れとなるのです。後天の精のもう一つが、食べ

物から得る氣です。食べ物は胃で受け入れられ消化されます。それらを氣・血・水に変えて、全身に供給するのが脾です。胃と脾は私たちが生命を維持するのに欠かせない臓腑であり、後天の精をつくる重要な役割を担っています。呼吸と同様に食の乱れも現代に生きる私たちの大きな課題となっています。陰陽五行説では味覚を「五味」といい、「酸・苦・甘・辛・鹹」に分類します。この中で、私たちが特に好む傾向があるのは、甘(「あまみ」と鹹(「塩辛い」)です。この味覚の食べ物を取りすぎると、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を引き起

こす大きな要因となります。食べ物には人の体をつくり、心もつくります。そしてこれらの人生を変える力も食べ物にはあります。日々口にすることを軽視することは、人生そのものを軽視することなのです。呼吸と食べ物からつくられる後天の精は、一言で表現すると、生活習慣といえます。

呼吸を整え、食べ物を意識することは、健康であるための大切なポイントです。今の生活習慣を見直し、ずっと健康でいるために、漢方自然療法を取り入れていきましょう。



円心五法研究所所長
さかえひでゆき
寒河江 秀行先生

プロフィール
1962年神奈川県生まれ。「足操術」の考案者である父・寒河江徹よりヨガ・仙道・食養・整体・精神統一法を学ぶ。1996年にNPO法人日本フットセラピスト協会を設立。「心と体の元気を取り戻す」をテーマに、講演やセミナー活動を精力的に行う。

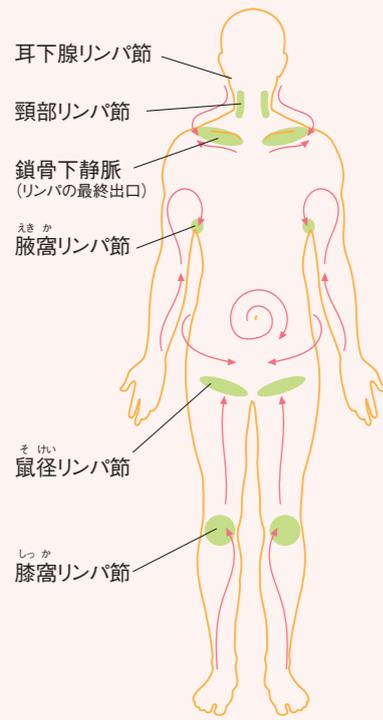
お客様の声

ずっと眠れない日があったため、勇気を出して電話相談を利用しました。それから眠れるようになりました。

会場：東京都江東区亀戸1-32-8
イワハナビル6F
TEL: 0120-073-880
(平日10:00~16:00)

予約制の相談(無料)を行っています。健康面、美容面、温活、妊活や終活のことなどのご相談を承ります。(担当:真矢)

完全予約制
ローズカフェ
毎週水木開催!



リンパの構造の一部

リンパ管は血管に寄り添うように全身に張り巡らされ、その途中には、細菌や異物を除去するリンパ節があります。リンパ節は全身にわたり、耳の下、わきの下、太もものつけ根の鼠径部、ひざの裏には、

特にたくさんのリンパ節が集まり、体の中心部へ有害物質が流れ込まないように防衛しています。イラストでは緑色に描かれているリンパ管ですが、実際は透明な細い管で、リンパ液も無色透明な液体です。



[POINT]
リンパの働き

- ①浅いリンパは**美容**に、深いリンパは**健康**につながる
- ②**リンパジェル**を使ってリンパを流すのが効果的!



健康管理士
ヒーリングセラピープロフェッサー
呉大ともみ

CFCグループ

コスメティックサロン GODAI

東京都江東区亀戸5-21-17-2F

「MR2スキンケアシリーズ」とエステは、ともに大変ご好評いただいています。また、岩盤浴ベッドでリンパセラピーを導入し、サロンGODAIでホッと一息つける素敵な空間をご用意しております。

tel. 03(5875)2365



LINE登録をして
500円で体験しよう!

SALONGODAI2365
Instagramはこちら↑

運動

につながる

今月のコラム

リンパの免疫機能が体を守る

リンパの役割③

リンパ液、リンパ管、リンパ節から構成されるリンパ。体の中でどんな働きをしているのでしょうか。まずは、その機能から解説します。

食養

につながる

今月のレシピ



夏野菜の※煮込まないラタトゥイユ

作り方

- ① なすは薄切りにして水にさらし、ズッキーニは1cm幅に切る。トマトは薄切りにして1/2にカット。タネは取り、捨てずに取っておく。赤ピーマンは不思議な蒸気鍋(蒸し器)で10分蒸した後、薄皮を剥がしてみじん切りにする。
- ② 玉ねぎはフードプロセッサーでみじん切りにする。
- ③ チャイナパン(フライパン)にオリーブオイルを入れ、にんにくを半分に切ってつぶし、香り立つまで弱火で熱する。②を加え、透き通るまで火力3で2~3分炒める。〈A〉を加えて水がなくなるまで熱を加えたらソースの出来上がり。冷ましておくこと。
- ④ ①のなす、ズッキーニ、トマトの順にミニポット(小鍋)の鍋底に敷き詰めて、オリーブオイル大さじ1(分量外)と塩・コショウ少々(分量外)、クッキングシートをかけて火力「強」で5分、その後火力2で10分、余熱で5分程度加熱する。
※ガラス蓋を使用すること。
- ⑤ お皿の上に型を置いて、④で出来上がったものを順番に敷き詰める。さらにお好みでカットしたアボカドを乗せ、終わったら型を外す。※セルクル型、サークルタイプの型を使用。なければ牛乳パックなどで輪を作って代用できる。
- ⑥ 最後に③のソースをかけ、黒コショウ(分量外)を散らしたら出来上がり。

材料(2人前)

- ・なす 1本
- ・ズッキーニ 1本
- ・トマト 中2個
- ・赤ピーマン 2個
- ・玉ねぎ 1個
- ・アボカド 1/2個
- ・オリーブオイル ... 大さじ4
- ・にんにく 1片
- ・塩 小さじ1
- ・白コショウ 少々
- ・黒コショウ 少々
- ・ブイヨン(顆粒) ... 小さじ1/2

使用する調理器具

- ・スーパーラジエントヒーター FG-800
- ・チャイナパン(フライパン)
- ・フードプロセッサー
- ・不思議な蒸気鍋(蒸し器)
- ・ミニポット(小鍋)



遠赤外線調理器具
スーパーラジエントヒーターで
つくりました



スーパーラジエントヒーター FG-800

お問い合わせは取扱店または
(株)アニメイトまで!



Let's Try 2品目 デーツのベーコン巻き

「スーパーラジエントヒーター FG-800」とラジエントヒーター専用鍋「焼き物プレート」を使ってチャレンジ！

- | | |
|----------------|--|
| 材料(4人分) | 作り方 |
| ・薄切りベーコン 10切れ | ・デーツは小さめの粒を使い、2粒を1枚のベーコンで巻く。ベーコン全体に焼き色がつくまで、返しながら焼く。ベーコンに火が通ったら、出来上がり。 |
| ・完熟デーツ 小20粒 | |



Point

完熟デーツは、火が通ると甘みが増したように感じます。また温かいうちに食べると、常温の時よりも柔らかい食感。



おかずというよりは、お酒のおつまみになりそう。ベーコン1枚に対してデーツ1粒でバランスがよいかもしれません。



Let's Try 3品目 デーツ&くるみ

デーツにくるみを挟むだけ。お手軽アレンジレシピにチャレンジ！

- | | |
|----------------------|------------------|
| 材料(4人分) | 作り方 |
| ・デーツ(大きめの粒をチョイス) 10粒 | ・デーツをスライスして2つに切り |
| ・くるみ(できるだけ小ぶりなもの) 適量 | ・分け、くるみをサンドするだけ。 |



Point

デーツは柔らかいので、くるみを挟んだらデーツで包み込みように形を整えると一体感が出てGOOD！



今回の3品の中で、みんなが共感した一押しレシピ。デーツの甘さとくるみの香ばしさのバランスが絶妙でした。簡単に作れて、パーティー料理などにもオススメです。

今回は、おもにスーパーラジエントヒーターを使用するレシピ料理を作ってみました。どれも美味しいのはもちろん、おなじみの料理にドライフルーツを加えるだけで手軽に栄養価をアップさせられることを発見。あとは、もう少し彩りに工夫があればということが反省点です。また違うレシピにも挑戦してご紹介したいと思いますので、ご期待ください。

そせい 編集部発 今月の TOPICS

アニメイトのイベントや会社での出来事などをレポートします。



Let's Try 1品目 白いちじく入り肉じゃが

「スーパーラジエントヒーター FG-800」とラジエントヒーター専用鍋「チャイナパン」を使って作りました。

- 材料(4人分)**
- ・じゃがいも 4~5個
 - ・ニンジン 1本
 - ・玉ねぎ 中1個
 - ・鶏もも肉 100g
 - ・大粒白いちじく 6個程度
 - ・しょう油、みりん 適量
 - ・水 200cc



作り方

チャイナパンにじゃがいも、ニンジン、玉ねぎを入れ、しょう油、みりん、水を加えて煮込む。火が通った頃に鶏肉と大粒白いちじくを入れ、火力を弱めて煮るだけ。



Point

みりんは加えますが、砂糖はレシピになく加えません。白いちじくの甘さを活かすためか、全体としては比較的甘さ控えめに仕上がりました。大粒白いちじくは、煮込むことで柔らかくなりトロトロに。肉じゃがのしょっぱさと合わせ、甘じょっぱいおかずといった感じです。



まさに新食感！子どもが好きな味の肉じゃがに

プレミアムドライフルーツ
「大粒白いちじく」と「完熟デーツ」
アレンジレシピを作ってみた
アニメイトのお客様の間で大人気のプレミアムドライフルーツ。今回は「大粒白いちじく」と「完熟デーツ」を使った料理に挑戦しました。そのままでも美味しいドライフルーツですが、アレンジして食べてみたかどうか。作り方とともに、社内試食会での声をレポートします。



今月のクロスワード

1	2	3	A	4	D
6		B			
7					C
8			5		
		9			

【タテの鍵】

- 目が乾く現象。
- 初めて戦いに出ること。
- やや漠然とした心身の状態。○○○屋。
- 栃木県の県庁所在地。
- 皇室の紋にも使われている日本を象徴する花。

【ヨコの鍵】

- 同じ学年の生徒、学生。
- 卵は白身と○○に分かれる。
- 生放送のことや、音楽イベントそのものを指すことも。
- 歴史上で優れた業績をなした人。
- 餅やまんじゅうの中に詰めるもの。
- 劇場や寄席などの舞台の裏にある、出演者の控え室。

婚約おめでとう!

答えは...

A	B	C	D
---	---	---	---

上記の四角に当てはまる4文字をご記入いただき、住所・氏名・電話番号・今月号で気に入ったページをご記入の上、同封のハガキ(切手不要)でご送付ください。

※FAXでも受け付けています。(03-3636-2992)

クロスワードの正解者から抽選で10名さまに

**晴雨兼用
折りたたみ傘
プレゼント!**

2023年6月20日
消印有効

FAXは2023年6月20日までに届いたもの



その3
長期保存が可能

生の状態より長く保存ができ、軽いので持ち運びにも便利。皮付きなのに食べやすく、非常用の保存食としても優秀です。

その2
食べた時に充実感がある

食物繊維が多く、よく噛むことで少量でも満腹感につながりやすいため、間食にオススメです! ほんのりとした自然な甘みはダイエットの心強い味方にも。

その1
栄養価が高い

プレミアムドライフルーツは乾燥することにより栄養成分が凝縮されているので、少量で効率よく栄養素を摂取できます。太陽の光を浴びて乾燥することで栄養価がアップする果物もあります。

3つの特徴
プレミアムドライフルーツ

ドライフルーツの食べ方はいろいろ♪

そのまま持ち歩いて、お手軽に栄養補給! ヨーグルトに混ぜて朝食に! ドライフルーツはさまざまなお料理にアレンジできます!



白いちじく入り肉じゃが



白いちじくの赤ワインコンポート風



白いちじくのミルク煮



デーツ&くるみ



デーツのベーコン巻き



デーツ入りバターケーキ

プレミアム大粒白いちじく

食物繊維
ごぼうの
2倍

カルシウム
300mg/100g
1日の必要量の約半分

食物繊維
バナナの
3倍

※実際の商品と色味が異なる場合がございます。

プレミアム大粒白いちじく
450g

プレミアム 完熟デーツ

鉄分
ブルーベリーの
4倍

食物繊維
ごぼうの
1.2倍

マグネシウム
キウイフルーツの
4.6倍

りん
バナナの
2.1倍

カリウム
りんご(皮むき)の
4.5倍

カルシウム
ブルー(乾燥)の
1.8倍

プレミアム完熟デーツ
450g

イラン

近年、日本人は深刻なミネラル不足であるといわれています。その原因として、食生活の変化や、化学肥料や農薬の使用により土壌バランスが崩れ、野菜本来の栄養やミネラル分が減少していることが挙げられています。アニメイトのドライフルーツシリーズの原産地はイラン。契約農家で有機栽培により作られた、ミネラルたっぷりの果実を使用した栄養価の高いドライフルーツです。

毎日の生活に取り入れてミネラル不足を解消しましょう。

ダイエットや非常食にもピッタリ!
特別なドライフルーツのご紹介

プレミアムドライフルーツ



今月のテーマ商品

ミネラルたっぷりの果実で、美しく健やかに

