

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

からだど季節に合った
食を探す

1月号
vol.209

アニメイトが提案する
健康づくり
今月のレシピ
「おせち」
今月のコラム
リンパマッサージ
今月のTOPICS
お客様の体験談
今月のテーマ商品
スーパーSTG

クロスワード(P11)の
正解者全員に

ハンドクリーナー
(30ml入り)3つ
プレゼント!

2024年1月20日
消印有効



そせい

【蘇せい】

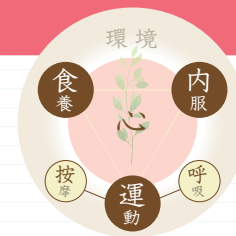
1月号
vol.209

vol.209 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-animate.jp

漢方 アニメイト

投稿



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!

天然の穀物・野菜・果物・豆類・野草などを原料に、
シンデレラ乳酸菌®を加えた質の高い健康補助食品

内服 蘇せい酵素

POINT!

- ①80種類の植物から抽出した酵素
- ②シンデレラ乳酸菌+ブラジル酵素
- ③腸内フローラを整える

名 称: 植物性発酵食品
内 容 量: 240g (8g×30包)
保存方法: 常温で保管してください。



「丹沙」「慈石」「白石英」が気を養い
全身のめぐりをアップ

運動 賢者の坐

POINT!

- ①丹沙のパワーで丹田にアプローチ
- ②そのままでも丸めても使用可能
- ③若さホルモン「IGF-1」が増加

名 称: 賢者の坐
サ イ ズ: 390×280×50mm
重 量: 約1,700g



天然由来の植物をベースにした
健康サプリメント

内服 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



人間の筋肉の約70%を占める下肢筋肉へ
立体的に働きかける高機能運動機器

運動 パルストレーナー

POINT!

- ①効率的に下肢全体の筋肉運動を実現
- ②一般的なEMSより多くの筋肉を刺激
- ③美しいカラダづくりのための3つの

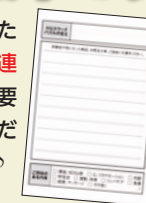
モード
名 称: パルストレーナー
サ イ ズ: 200×86×35mm
重 量: 約350g (ACアダプター含まず)



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。クロスワードもご一緒にどうぞ!
※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。

アニメイトが提案する健康づくり

アニメイト(Animate)とは英語で「蘇生・生命を与える、活気づける」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、一つの解決策を提供することです。

今回は食養について考えていきましょう。

食養

食で養生するという考え方

「食養」とは食養生のことで、食事で体を健康にするということです。健康を維持するため、また体が弱った時回復させるために何をいかに食べるかが重要になります。アニメイトでは、漢方の英知からそれを学び、多くの方々と共有しています。

根底にある

「陰陽五行説」の考え方

古代中国の人々は、この世は「陰と陽」の気から生まれたと考えました。万物はその2つの気のバランスの上に成り立っており(陰陽説)、地上の森羅万象は「木」「火」「土」「金」「水」の5つの要素の循環によって生じる(五行説)と考えたのです。自然界の一切の事物、人体の生理、病理に対する認識、さらに病気の診断、治療に関する理解等、あらゆる現象が、陰陽五行説で説明されます。健康とは、五行のバランスが取れている状態、病気はこの五行のバランスがくずれた時に起きるとされています。特

※セルフメディケーションとは self(=自分自身で) medication(=投薬する)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。

五行説と五味五色の関係



- 酸** すっぱい。収斂作用(粘膜保護)がある。肝臓、胆のう、目に良い。
代表的な物 梅、レモン、杏、黒酢、スモモ、ユズ
- 苦** にがい。消炎作用(熱をさます)がある。心臓に良い。口内炎に良い。
代表的な物 かぶ、丸干の小魚、セロリの葉
- 甘** あまい。滋養作用(養分を補給する)があり、緊張を緩め脾臓、胃に良い。
代表的な物 はちみつ、なつめ、芋類、栗、桃、豚肉
- 辛** からい。発散や通気、気血作用がある。肺、鼻、大腸に良い。
代表的な物 ねぎ、しょうが、とうがらし
- 鹹(塩)** しよっぱい。鎮静、排泄作用がある。腎臓、膀胱、耳、リンパ腺炎などに良い。
代表的な物 昆布、牡蠣、のり、カニ、イカ、シジミ

定の部位のみに原因を求める西洋医学とは大きく考え方が異なりますね。健康を養うためには薬に頼らずに、普段から体調や体質に合った食事を取りなさい、というのが中国の「医食同源」の考え方です。現代の予防医学に通じる考え方です。

食養の基本「五味五色」

五味とは、酸味・苦味・甘味・辛味・塩味の5つの味覚を指し、五色とは、緑(青)・赤・黄・白・黒をいいます。

季節・五臓・色・味

味が色分けされて5種類に分類されており、それぞれに対応する臓器と季節があります。実は人間の体も、四季の移り変わりに合わせて変化しているので、季節ごとに強めたい(あるいはいたわりたい)臓器があります。あまり馴染みのない考え方もかもしれませんが、覚えておくの良いでしょう。

また、それぞれに代表される食材も一緒に覚えておくと、食事のメニューを考える際に役立ちます。

アニメイトの顧問より

身体と心の健康を手に入れるために

健康になりたい、そう願っているにもかかわらず、なかなか思うように結果が出ないというご相談を受けることがあります。

なぜ結果が出ないのでしょいか。取り組み方に問題があるのでしょうか。どうやら問題の本質は、心のあり方にあるようです。

成功哲学で有名なジョセフ・マーフィー博士は、「あなたの人生は、あなたの心に描いたとおりになる」と言っています。つまり、心でどのように思い、それを思い続けることができるかどうか、それが成功の秘訣であるということです。

つまり健康を手に入れるためには、健康を取り戻す実践と同時に、心の中のマイナス意識を取り除き、明る



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。「足療術」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。

健康を手に入れる心構

く前向きな思考を持つことが大切になります。東洋医学というエネルギー、「氣」は思考に沿って流れます。「その氣になる」という言葉がありますが、その氣になると心構えができ、それは日々の生活のあり方に現れます。

えができれば、意識が変わり、行動が変わります。それは主體的に健康に取り組み姿勢であり、健康という結果を手に入れる思考と行動に繋がります。

アニメイトに縁する皆様の健康を手に入れる、その心のある方を、私も共に考え、お手伝いができればと思っています。



我が国では、現在非常に多くの食材を手に入れることができ、厚生労働省の管理のもと、毒や細菌、ウイルスから守られたものが食材店に並んでいます。また、加工食品も豊富に選択でき、その幅は世界でも類を見ない国といえるでしょう。どれを選んで良いのですが、偏りのある食生活にならないよう留意する必要があります。

また、忘れてはならないのは「旬」の食材です。例えば、春は「氣」がのびやかに流れていく季節です。これは五臓でいうところの「肝」の担当です。肝を活発にさせる効果を持つ食べ物を積極的に選ぶのが好ましいということになります。四季折々の食材は、私たちの生活にマッチしたものを教えてくれます。ぜひ知識として蓄えておき、生活の知恵として役立ててまいりましょう。

食生活を見直しましょう

季節に合った食材一覧

酸味
春

ほうれん草	きゅうり	リンゴ	さやえんどう
ピーマン	オリーブ	梅干	ニラ
杏	小松菜	らっきょう	青のり

苦味
夏

にがうり	にんじん	クコの実	いちじく
大根の葉	しその葉(赤)	よもぎ	なつめ
赤かぶ	銀杏	イワシ	サバ

甘味
土用

とうもろこし	豆腐	竹の子	はちみつ
山芋	さつま芋	えのき茸	大豆
ビワ	柿	玄米	きび

辛味
秋

大根	れんこん	ねぎ	白菜
玉ねぎ	かぶ	にんにく	しょうが
ニラ	とうがらし	白ごま	胡椒

鹹味
冬

昆布	しいたけ(キノコ類)	わかめ	松の実
黒豆	ゴマ	あずき	そらまめ
蓮の実	ひじき	ぜんまい	ごぼう

アニメイトのSDGs

2 飢餓をゼロに

アニメイトでは食養の知識を通じて、季節に合った良い食材を摂取できるよう啓蒙活動に励んでいます。

達成度 ★★☆☆☆

お客様の声

話を聞いてもらうと、全身の緊張がほぐれて硬い表情も笑顔へと変わっていました。精神の安定も得ることができたのです。

会場：東京都江東区亀戸1-32-8
イワハビル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：呉大)

完全予約制

ローズカフェ
毎週 水 木 開催!



軽い圧をかける

皮膚を軽く押す程度にリンパ管を圧迫して離すと、圧迫されたリンパ管が元に戻ろうとする反動の力を発揮。リンパの流れがよくなります。



優しくやる

浅いリンパは、優しくすることで流れが促進。リンパ管には弁があるので、両方向にさすってもリンパ液が逆流することはありません。

運動

につながる

“ 今月の
コラム ”

リンパマッサージ

浅いリンパは優しく
さすり、軽い圧で流す

浅いリンパのマッサージは
ペットをなでるように
優しくケアする

浅いリンパを流すリンパマッサージは、手のひらや指の腹のやわらかい部分を使って、ペットをなでるように優しくすることで、流れが促されます。ときどき「マッサージは心臓に向かって「2方向に」と聞くことがありますが、リンパ管には弁があるので、どの方向にマッサージをしても逆流することはない、心臓に向かって流れます。

また、リンパ管に圧をかけることも、リンパマッサージを効果的に行う方法。手のひらや指の腹で、皮膚表面から2〜3ミリ下のリンパを優しく圧迫し、二呼吸置いて離します。リンパ管に圧をかけることで、元に戻ろうとする反動の力が働き、圧迫後、リンパの流れを促すことができます。

【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!



アニメイトのジェルは金入り!



健康管理士
ヒーリングセラピープロフェッサー
呉大 とみ

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↑



おせち(田作り・伊達巻・黒豆・芋金時)



作り方

- ① ラジエントヒーターにチャイナパンをかけてカタクチイワシをドーナツ状に並べ、輪の中に砂糖を入れる。
- ② ①の砂糖にサラダ油をかけて火力4にし、砂糖が溶け始めたら全体を混ぜて絡ませる。
- ③ 火を止め、酢大さじ1をかける。その際油が跳ねるので、新聞紙などで覆う。
- ④ 仕上げに白ごまをかけて、出来上がり。

田作り

材料(4人分)

- ・カタクチイワシ 100g
- ・砂糖 大さじ2
- ・サラダ油 大さじ4
- ・酢 大さじ1
- ・白ごま 適量

伊達巻

- ① カニカマ以外の材料を「あじのさと」に入れて攪拌する。
- ② 「不思議な蒸気鍋」のトレーに流し込み、10分間蒸気を当てる。
- ③ 表面が乾いたらラップに乗せ、中にカニカマ3本を巻き込んだら出来上がり。厚めに切って盛りつける。

材料(4人分・1本)

- ・卵 4個
- ・みりん 大さじ2
- ・はんぺん ... Lサイズ1枚
- ・砂糖 大さじ2
- ・カニカマ 3本
- ・めんつゆ ... 大さじ1/2

黒豆

- ① 鍋に黒豆とたっぷりの水を入れ、ラジエントヒーターの上で一晩浸水させておく。
 - ② 黒豆が隠れるくらいまで水を追加し、調味料と古釘を入れる。
 - ③ 火力2で1時間煮込んで火を止め、塩少々を入れる。
 - ④ 余熱が冷めたら出来上がり。
- ※味加減はお好みで！ただし、ガスで煮込む時より薄めの味加減に。

材料(4人分)

- ・黒豆 2カップ
- ・砂糖 200g
- ・塩 小さじ2/3
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・古釘 1本

芋金時

- ① 「不思議な蒸気鍋」のトレーにさつま芋1本をのせ、箸が通るまで蒸す。
- ② ①のさつま芋と砂糖大さじ3を「あじのさと」で攪拌する。
- ③ よく混ざったらラップに乗せ、形を整えて出来上がり。

材料(4人分)

- ・さつま芋 1本
- ・砂糖 大さじ3

食養

につながる

“ 今月の
レシピ ”

POINT

①カタクチイワシ
抗酸化ビタミン、ビタミンEを含み、活性酸素の発生や酸化力を抑える。動脈硬化、皮膚や血管の老化を防ぎ、免疫力を高める効果が期待できる。カタクチイワシなどの小魚は作物の肥料にされていたことから、五穀豊穡を願う縁起物とされている。

②カニカマ
魚のすり身からできていて、高タンパク、低糖質。

③伊達巻
主な材料として卵とはんぺんを使用する料理で、見た目の華やかさと書物の巻物に似ていることから「知恵が増える」ことを願う縁起物とされている。

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
- ・あじのさと(フードプロセッサ)
- ・不思議な蒸気鍋
- ・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!

スーパー STG

寝覚め、寝つきがスムーズに
手足や身体の痛みが和らぎ
疲れがスッキリ！



お客様の 体験談

喜びの声続々！
あなたの体験談も
募集中です！

悩みの原因と 改善策が知りたい！

私は左足の人差し指と土踏
まずの間にできていた魚の目
と、右側の歯茎にできていた膿
を持つたできもの原因と改
善策が知りたくて、2023年
4月15日の足つば健康セミナー
に参加しました。

魚の目は肩凝りが原因との
こと。足の裏に力をかけて肩凝
りを起こさせないようにしてき
た結果、皮膚を守るため防御
反応で魚の目ができるのだと
教えていただきました。

歯茎のできものは腸と関係
しているため、腸内環境を見直
すことで解決できると知りま
した。頭皮マッサージをすること
で、頭皮にたくさんあるツボを
刺激して全身をほぐし、血流を
良くしていくのが改善策だと
教えていただきました。

私はセミナー終了後から実
行しました。頭皮マッサージは

セミナーで 学んだことを 続けた結果…

魚の目は痛みがひどい時は、
歩いたり階段を降りたりする
際コトンを厚くして貼ってい
ましたが、2カ月目くらいから
痛みは徐々に軽くなり、4カ月
目に足裏を洗った時に「コロン」と
とれました。

今は魚の目のつばりはな
く、魚の目のあった跡と、周りの
皮膚が硬くなり、歩く時たまに
痛みを感じる程度で、普段は素
足、早足でも大丈夫です。硬い
皮膚も少し回復してきている
ようです。7年前から毎日頑
張ってきた結果です。

歯茎のできものは5年前か
らで、こちらも4カ月目には膿
はなくなり、小さくなってしま
した。

乳酸菌が豊富に含まれてい
て腸を整える作用にも感謝で
す。食事面では、毎日かき混ぜ

るのが面倒で止めていた糖漬け
をまた始めました。プランター
栽培の野菜を糠漬けにしたり、
みそ汁も1日2回飲んだりな
ど、気を配っています。

酵素のサプリメントと共にそ
せいシリーズ、STGサプリも
併用して飲むようにしていまし
たが、頭皮マッサージも始めた
結果、さらに改善し、サブリメン
トを飲む量を減らしても大丈
夫になっています。



新潟県 K・H様

販売店さまからのコメント

K・Hさんは健康セミナー
に参加しはじめてすぐに良
いと感じられ、素直に実行に
移されたので、日に日にお身
体が良くなっています。
最後に体験でも語られて
いますが、「蘇せいシリーズ」
や「スーパーSTG（低分子
ミネラル食品）」を併せて飲
むことも重要な役割を果た
しているでしょう。

健康の館 五十嵐哲夫

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。



アニメイト9月社員勉強会の様子



9月は久しぶりに定番商
品「スーパーラジエントヒー
ター」の勉強会をしました。
毎日の料理の中で社員全
員が知らなかったことを知
ることができ、とても新鮮で
した！やはり定期的に開
催することが大切ですね。

今回のメニューは「ご飯、ピッ
グハンバーグ、大学芋、さば、
食パンなど、健康管理に役
立つヘルシー料理です。同じ
釜で調理したにもかかわらず、
味や香りが移らないのが
驚きでした。

今回の寒河江先生のレク
チャーは、利益を生み出す
組織を目指す「がテーマでし
た。会社を成長させ、社員
も成長できる最善の環境作
りが社員を活かすという内
容で、価値のある学びを得
ることができました。会社
理念・行動指針など、ルー
ルを言語化・可視化すること
が企業の成長に利益を上げ
ることにつながると感しま
した。

お客様に対し、今まで以
上に真摯にご対応させてい
ただき、社員一丸となって全
力疾走したいと思っています。



今月のテーマ商品

天然の植物をベースにした
健康サプリメント

スーパースTG

生まれ変わった「スーパースTG」は、漢方の知恵に学び、身体めぐりと老化から戻す力(還元力)を高めるために、新たに5つの漢方成分を配合しました。

おかげさまで
大好評!!

スーパースTG開発に至るまでの

4つのポイント

その1

化学物質で急増した「ガン」

戦後、化学物質でできた食品添加物が体内に蓄積され、ガン患者が急増しました。これは食生活の変化が死因に対して大きな影響力があるということです。

その2

世界初の「漢方薬抗ガン剤」

中国皇帝の侍医「林家」の118代目にあたり、世界初の漢方薬抗ガン剤を発表した林進徳先生。彼は天然植物を原料としたサプリメントを開発し、化学物質まみれになっていた日本人の「体内の毒出し」を進めました。

その3

より進化した「代謝サポート」

林先生のサプリメントの製法は、日本に伝わったのち更に研究と開発が進められました。アミノ酸は体内の毒出しに加えて、肝機能を高め、代謝をサポートすることに注力。代謝が自然な形で機能し、血管内のスムーズな流れをサポートすることは、身体本来の健康な状態を取り戻すことにつながります。

その4

死因3位の幸せな最期「老衰」

厚生労働省公表の近年の死因別死亡数を見ると、1位の「ガン」2位の「心疾患」に続き、3位に「老衰」がランクインしています。日々の食事に加えて飲む「スーパースTG」は、身体本来の健康な状態を取り戻し、幸せな最期を迎える助けとなるでしょう。



幸せな人生を全うするために。健康なあなたの身体をサポートします。



名称 植物発酵エキス加工食品
原材料名 植物発酵エキス(ジンバリ、ミカンの種、ノミノフスマの葉、センダングサの根・茎、月下美人の根・花、パイナップル果汁)(国内製造)、麦芽糖、桃の花末、日本山人参末、ハトムギエキス末、高麗人参エキス末、靈芝エキス末、デキストリン/セルロース、ステアリン酸Ca、酸化ケイ素
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。

希望小売価格 ¥19,440(税込)

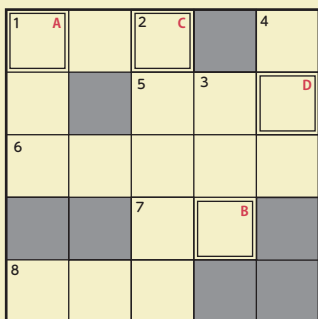
詳細は動画で
チェック!



今の生活習慣を見直したい方に

ずっと健康でいるために、

今月のクロスワード



【タテの鍵】

- 茨城県で有名な陶芸のまち。
- 道の途中にある駅。
- 皮に毛が生えていて中は緑色のすっぱい果物。
- チャンスの反対語は?

【ヨコの鍵】

- 自分の姿をそっくり反転して映し出すものは?
- 鶏肉を英語で何という?
- 東京駅と皇居に挟まれたエリア。
- 体が平たくて空を飛ぶように泳ぐ海の生き物。
- 日本の冬の代表的な花。木の春と書く。

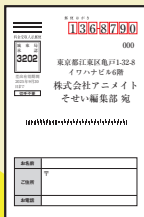
ぐっすり快適…

答えは
…



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全員に
ハンドクリーナー
(30ml入り)3つ
プレゼント!

2024年1月20日
消印有効

FAXは2024年1月20日までに届いたもの



そせい

【そせい】

1月号
vol.209