

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】

2024年 6月号 vol.214

アニメイトの  
HPIはこちら



アニメイトが提案する  
健康づくり

- ・今月のレシピ  
「アジフライ、簡単タルタル」
- ・今月のコラム  
本も全体を引き締めて美脚になる
- ・今月のTOPICS
- ・お客様の体談談
- ・今月のテーマ商品  
スーパーラジエントヒーター



## 健康な毎日のための 環境改善

クロスワード(P11)の  
正解者から抽選で10名さまに  
スマホホルダー  
バッグ  
プレゼント!

2024年6月20日  
消印有効



ピンク  
黒  
ゴールド  
シルバー

※色は選べません。

そせい

【蘇せい】

6月号  
vol.214

vol.214

発行(株)アニメイト

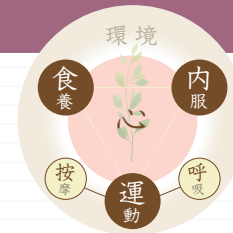
東京都江東区亀戸1-32-8

TEL:03-3636-2994

HP: <https://st-animait.jp>

運営 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!

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

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

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。



ひざ掛け、腹巻き、帽子にも!

### 心 プラチナフトン®マルチベアトップ

POINT!

- ①プラチナフトン繊維を贅沢に使用
- ②工夫次第でマルチに活用可能
- ③カラーバリエーションも豊富

名称: プラチナフトン®マルチベアトップ  
素材: ポリエステル(プラチナフトン繊維)97%、  
ポリウレタン3%  
サイズ: フリー  
カラー: 黒、白、ピンク、ベージュ、紫、赤、黄色、水色、黄緑



もっと美味しく! もっとヘルシーに! もっと安全に! もっと快適に! もっと経済的に!  
火を使わない遠赤外線セラミッククッキングヒーター

### 食養 スーパーラジエントヒーター【FG-800】

POINT!

- ①食材の味を引き立たせる遠赤外線調理
- ②火を使用しない安全快適なクッキングヒーター
- ③熱効率がよく余熱調理もできて経済的

名称: クッキングヒーター  
形名: FG-800  
消費電力: 1350W  
本体寸法: 295×410×75mm、約3.3kg



鉱石・水・土・植物抽出成分を凝縮し  
抗炎症成分を配合したジェル

### 運動 ミネラルアップシリーズ・ジェル

POINT!

- ①5種類の天然鉱石が遠赤外線効果を発揮
- ②皮膚バランスを整える天然ミネラル成分配合
- ③体内浄化を助ける植物抽出成分「ヒマシ油」配合

名称: 全身美容ジェル  
重量: 130g (専用ポンプ・詰め替え)

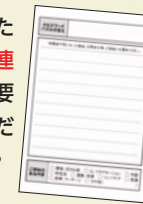


全てのお問い合わせは下記取扱店・(株)アニメイトまでお願い致します。

“

### 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)には英語で「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、つの解決策を提供することです。

今回は環境について考えていきましょう。

## 環境

これによると私たちの最終的な欲求とは「自己実現」であり、自分の持つ能力や可能性を最大限に発揮して自分になりたいものにならなければならぬという欲求です。つまり「自分はどうかしたいか」「何が幸せか」を見つけ、それを実現した状態ですね。そのためには無理なく自分らしく生きられる環境を自分で作らなくてはなりません。しかし、あまり深く考える必要はありません。人にとって必要なものはそう多くないはずなのです。自己実現のための環境を「足るを知って」作っていきましょう。

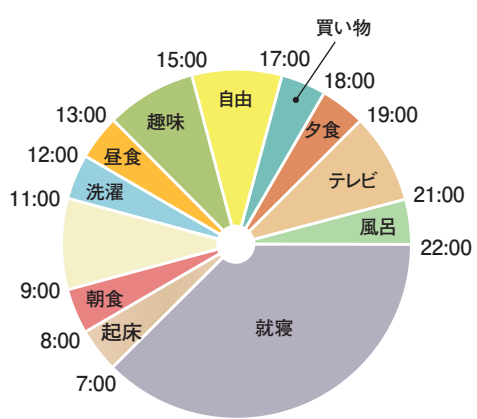
### 自己実現論

「マズローの法則」をご存知でしょうか？人間の欲求を5段階の階層に分けたものです。

- 第1段階：生理的欲求
- 第2段階：安全の欲求
- 第3段階：社会的欲求／所属と愛の欲求
- 第4段階：承認(尊重)の欲求
- 第5段階：自己実現の欲求

### 24時間の計画表

さて、ここでお勧めするのは、「明日の予定をざっくりでも決めて行う」ということです。たとえば次のようなものです。



「〇〇km歩く」といった過酷なものではなくていいのです。普段の生活をそのまま予定表にしてみるような感覚ですね。これを計画し、実行することで、次のような変化を感じることができま

- ・時を守る(時間を意識する)
- ・場を清める(整理整頓)
- ・礼儀を守る(人間関係)

### 時を守る

1日の時間をいかに無駄に過ごしてきていたかに気づくことができます。

整理  
Seiri

整頓  
Seiton

清掃  
Seisou

清潔  
Seiketsu

4S

### ※セルフメディケーションとは

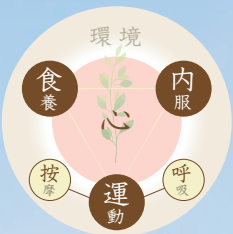
self(=自分自身) medication(=投薬)という意味で、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関(WHO)は定義しています。

### アニメイトのSDGs

11 住み続けられるまちづくりを

達成度 ★★★★★☆

アニメイトでは、漢方自然療法の下準備として、身の回りの整理整頓をおすすめしています。これは自分の部屋だけでなく、家の周りや地域をきれいにすることにつながります。





歳を取るにつれ、時間の流れが早いと感じるのは誰しも経験があると思いますが、実は無駄な時間も非常に多くを占めているのです。残りの人生を充実したものにするためにも、1日を有意義に過ごしましょう。

## 場を清める

自分の身の回りにあるものは、自分の体の一部です。場を清めることは自身を見つめ直す作業に他なりません。そして物が減り、きれいになった部屋は淀んでいる空気が払拭され、安堵感が得られ、本当に気持ちがいいですね。私たちは物・心の両面から成長していく生き物なのです。バランスの取れた自分であるために、身の回りの「環境整備」が必要です。

整理・整頓・清掃・清潔の4Sを覚えましょう。

①整理…要るもの、要らないものを分けて捨てる

②整頓…ものを整える→視野が広がる

③清掃…心のチリを取る→気持ちが落ち着く

④清潔…①②③を継続する

## 礼儀を守る

挨拶をする。感謝をする。良好な人間関係



## アニメイトの顧問より

# 人生の土台づくりは五行の「土」

土は母なる大地です。大地は地球上の万物を生み出し、養います。そして命を終えたものは、また母なる大地へかえっていきます。こうした性質から、古代の人々は、土の性質を養育、受納、変化であると考えました。

## 「土」の臓腑は脾と胃

土に配当される臓腑は、脾と胃です。脾は、飲食したものを消化吸収するのが主な働きで、吸収したものを気血水に変えて、全身に供給し、老廃物を排出します。脾と表裏の関係にある胃は、飲食物を受け入れ収め、初期の消化を行います。

人体に必要な気血水は、飲食物から作られます。脾と胃は、私たちが命を維持するためには欠かせない臓腑であり、後天の気をつくる重要な役割を担っています。

## 人生の土台づくり

食べ物は胃で消化され、腸で栄養が吸収されて体をつくっていきます。人生において



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。「心と体の元氣を取り戻す」をテーマに、講演やセミナー活動を精力的に行う。

も同じく、行動し、体験したことが自分の土台となり、基礎となります。建築でも、立派な上物が建つには、基礎が大事です。人生に置き換えると、それは健康な体と心です。体を整え、心を整えていく。それが人生の基礎、土台となり、人生そのものを豊かにしてくれるポイントなのです。

## 食を見直す

現代人は、全体的に食べ過ぎと言われています。糖質や脂質を取りすぎると血が汚れ、体に様々な不調があらわれます。まずは食の見直しから始めましょう。そして、足りないものは、アニメイトが提唱す

る内服から補っていくことです。また、脾と胃の働きは、湿気に影響を受けます。これからの時期は、部屋の換気を心がけ、布団も日光にあてたり、湿気がこもらないようにする工夫も大事なことです。

## 豊かな人生を創造する

体と心の状態は人生にあらわれます。健康であることが、人生をより良く生きていることにつながります。アニメイトが提唱する漢方自然療法の実践を通して、体と心の健康を取り戻し、豊かな人生を創造して参りましょう。

ないはず。時間やお金、物について、ひとつひとつ見直してみよう。その先には常に楽しく、不満の少ない人生が待っているはず。

## 世間の声

自分にとって何が必要か、何が好きなを吟味する際に、世間一般の価値観が邪魔をします。しかし、人生は短いので、人のことなど気にしている暇はありません。何が大事かをしっかり見極めて自分の人生をデザインすると、幸せに生きるための環境づくりができるはず。そしてその環境に生きるあなたは、次に自分のやるべきことを見つけてことができます。24時間の予定表に書き込んでみましょう。

## 生きる活力

アニメイトでは、情報誌「そせい」を発行しながら、つねに「よみがえり」「新しく生まれ変わる」ことを皆様と一緒に考えていきたいと思っています。新しい人間関係が生まれ、希望を分かち合えることを期待して。



## お客様の声

呉大さんのアドバイスにより、心のモヤモヤな悩みが解決し、気持ちが軽くなりました。

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、婚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!



7秒  
キープ 左右  
3セット

#### リンパ

思いっきり  
瞬間的に力を入れる  
大腿四頭筋がしっかり  
刺激されると、深い  
リンパの流れが活性  
化し、老廃物が回収  
されていく。

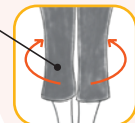


#### ②両足を交差させて上下に力を入れる

椅子に座って両足を交差させて浮かせる。上の足は下方向に、下の足は上方向に思いっきり力を入れ7秒キープ。足を上下入れ替えて行う。

#### リンパ

お尻の穴を締めながら  
ひざを回転させる  
太ももの裏側のハム  
ストリングスが刺激を受け  
ると、太ももからひざ裏  
の深いリンパの流れが  
活発になって、老廃物  
が排出される。



#### ①ひざを回転させて 太ももの裏側を刺激する

足をそろえて踏ん張って立つ。足元を固定させながら、力を入れて思いっきりひざを外回りに回転させて、7秒キープ。

7秒  
キープ 3  
セット

筋肉エクササイズ  
ハムストリングスを  
刺激する  
瞬間的に力を入れ  
ることで、太ももの  
裏側が鍛えられるの  
で、引き締まった太  
ももを実現できる。



## 運動

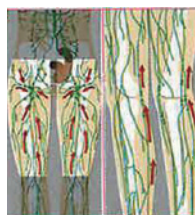
につながる

## 今月の コラム

## 太もも全体を引き締めて 美脚になる

太もも

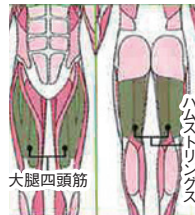
### リンパがドバツ!と流れる



#### ひざ裏 太もも のリンパが流れる

リンパの流れがよくなると、太ももやひざ裏にたまった老廃物が排出され、足がシェイプされて美脚になる。

### 筋肉をグツ!と刺激する



#### ハムストリングス 大腿四頭筋 を刺激する

太もものたるんだ筋肉が引き締まって形のいいラインをつくることができ、同時にリンパも活性化される。

#### 【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が入り!



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

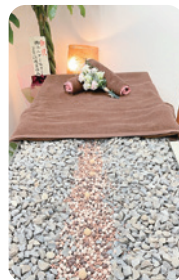
#### CFCグループ

### 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



サロンの記事は次のページへ▶▶



LINE登録をして  
500円で体験しよう!



SALONGODAI2365  
Instagramはこちら↑



#### 作り方

- ① アジを下処理する。下処理済みのものがあればそれでOK。背開きになったものより、普通の3枚おろしが揚げやすく食べやすい。
- ② アジの身の両面にうすら塩・こしょう(各分量外)をして下味をつけ、10分ほどおいておく。そうすることでアジの身に適度に塩気が入り、生臭さを感じにくくなる。
- ③ バットに小麦粉を入れてアジの両面に薄くつけ、溶き卵をからめ、パン粉を全体につけていく。コロッケなどに比べるとアジの表面(特に皮側)はパン粉がはがれやすいので、ギュッと手で押さえてしっかりパン粉をつける。
- ④ 揚げ油は170〜180℃に熱しておき、こんがりキツネ色になるまで2〜3分を目安に揚げれば完成。

#### 簡単タルタル

- ① 玉ねぎと皮を剥いたきゅうりをあじのさとを3回ほど回して微塵切りにし、塩(分量外)をひとつまみ入れる。一度取り出してざるに上げる。水分がでるのでペウルを敷いておく。
- ② 卵をといいて塩・こしょう(分量外)を少々入れる。ラジエントヒーターを火力強にし、フライパンにオリーブオイルを入れる。熱くなってきたらいた卵を流し込み、水分が抜けるまで炒める。水分が抜けて炒り卵がきたら、玉ねぎときゅうりを加えて混ぜ、マヨネーズの量は好みで仕上げる。(画像は大さじ3)

## アジフライ、簡単タルタル

#### 材料(2〜3人前)

- ・アジ ..... 2〜3尾分の3枚おろし
- ・小麦粉 ..... 大さじ1
- ・溶き卵 ..... 1/2個分
- ・パン粉 ..... 適量
- ・揚げ油 ..... 適量
- ・キャベツのせん切り ..... 適量
- ・大葉のせん切り ..... 適量
- ・ウスターソースやタルタルソース ..... 適量

- ・玉ねぎ ..... 1/2個
- ・きゅうり ..... 1/3本
- ・卵 ..... 3個
- ・オリーブオイル ..... 大さじ1
- ・マヨネーズ... お好みで適量

#### 使用する調理器具

- ・スーパーラジエントヒーター FG-800
- ・フライパン
- ・あじのさと

## 食養

につながる

## 今月の レシピ

青魚のサラサラ成分のほかにも栄養が豊富なアジ。私たちに不足しがちな栄養素の中でアジに多く含まれるのは、ビタミンD、ビタミンB2、カルシウム、マグネシウム、亜鉛など。摂取することで、骨を強くする、疲労回復、心臓のはたらきを守る、筋肉をスムーズに動かす、生活習慣病を予防するなどの効果が期待できます。

#### POINT

アジの皮も一緒に揚げることで、香ばしさや食感がよくなる。  
タルタルは、シャキシャキとした食感で、コクのある味わいを楽しむ。

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!



野菜を茹でてでも色が鮮やかで、**短時間で料理ができる**のも魅力です。(埼玉県 女性)

油が酸化しないので、**揚げ物の油が何回も使えます**。(東京都 女性)

**栄養たっぷりの野菜のケーキ**を、人参やジャガイモで作って皆で食べています。(愛知県 女性)

**とてもヘルシー**。野菜の苦手な孫も、よく食べました。(埼玉県 女性)

**火を使わないので安全**。他の家事をしながら調理ができて便利。(埼玉県 女性)

## お客様の体験談



スーパーラジエントヒーター

油の飛びはねが少ないんですね。熱々の鍋にソースを入れたら、なんと、「じゅわー！」ではなく「しゅー」って感じで**ほとんど油はねがなかった**のは驚きました。(富山県 女性)

なんと乾燥。パスタと具材を全て鍋に入れて沸騰したら電源を切るだけで、パスタが完成するんですよ。この**余熱調理を上手く使えば、財布にやさしい**。(神奈川県 女性)



## 自社サロン コスメティックサロンGODAIの紹介

地元・江東区のお店紹介公式サイト「ことみせ」で紹介していただくことになりました。

**スキンケア用品メーカー  
直営サロンで  
エステとリンパケア**

地元の商店街に引越しました。  
スキンケア用品メーカー直営店ならではのコスパの良さで、エステとリンパケアを行います。  
「女性特有のお肌や体の悩みの改善に特化したサロンです。手技や最先端機器を使った施術と、中国で学んだ漢方の知識を生かしたアドバイスを行っていきます」



**エステのおすすめは  
「ベーシックコース」約70分**

- ①デコルテからお顔の「リンパケア」
  - ②お肌の状態に合わせた「肌別パック」
  - ③傷ついた細胞の修復を促す「テラヘルツ」
  - ④美容液を浸透させる「イオン導入」
- 4つの施術を組み合わせるこ

とで、お肌の悩みを改善するコースです。



**岩盤ベッドでデトックス  
「ヒーリングセラピーコース」約120分**

半個室に置かれた岩盤ベッド。「寝ているだけで温泉に入っただように体がポカポカと温まり、お肌がしっとりします」と呉大さん。

「疲労回復や冷え性の改善など、継続して利用することで効果が得られやすくなります。汗をかかないよう温度調節している」とのこと。

岩盤ベッド30分を含むヒーリングセラピーコースのメニューは、どのコースも、カウンセリング・施術前のハーブティ・蘇せい酵素・足浴付きで、施術時間以外に約15分を要します。

**「一番人気のコース  
「岩盤ベッド30分+ヒーリングセラピー・脳デトックス90分」**

岩盤ベッドで体を温めて代謝

を促し、ヒーリングセラピーでリンパケア。その後の脳デトックスがこのコースの人気の理由。

不眠、パソコンやスマホの使いすぎによる手指のしびれなど、体調不良を感じる若い世代を中心にこのコースを選ぶ人が多いです。



お店の場所は亀戸五丁目中央通り商店街の中ほどにある建物の2階。

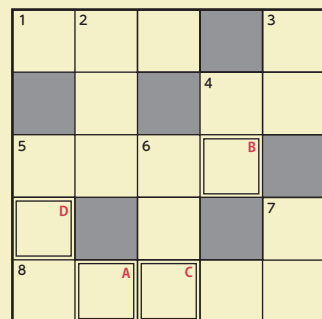
2階へ続く階段には「シミ・くすみ」「美白」「たるみ」「シワ」など、私たちが気になるワードが並びます。



「美容と人が好き」という呉大さんの温かみのある接客も魅力の癒し系サロン。あなたのお悩みも相談してみませんか？ぜひ一度お試しください。



## 今月のクロスワード



【タテの鍵】

- 2.30℃以上の気温のことを「○○○日」
- 太陽が沈む方向は？
- めぐり合わせ。ラッキー。「○○がよい」
- 激しい勢いで降る大量の雨。
- くわの葉を食べてまゆを作る虫。
- これから先。将来。一番下の子。「○○っ子」

【ヨコの鍵】

- 1.住んでいる家。暮らしているところ。
- カルシウムたっぷりの飲料が搾れる大きな動物。
- 極めて寒いこと。「○○○○の地」
- 相手の会話に答えること。そのやりとり。

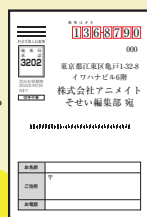
答えは  
...

心身ともに良好でありたい



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

スマホホルダー  
バッグ  
プレゼント!

2024年6月20日  
消印有効

FAXは2024年6月20日までに届いたもの



ピンク  
黒  
ゴールド  
シルバー

※色は選べません。

## スーパーラジエントヒーター 3つの特長

特長  
その3

経済的

ガスコンロの熱伝導率が約40%なのに対し、ラジエントヒーターは約75%！お米3合なら、約13分で炊き上がりまします。時短で、しかも余熱も活用して調理ができるので経済的です。

特長  
その2

安心・安全

火を使用しないので火災の心配が少ないだけでなく、調理時の油煙がほとんど出ないので換気扇やキッチンの壁などが汚れにくくなります。

特長  
その1

美味しい

遠赤外線は食材の芯から加熱し、旨味を閉じ込めてくれます。

そのため炭火で焼いたようなお肉、かまどで炊いたようなお米など、素材の良さが際立つ料理を手軽に楽しめます。

そのため炭火で焼いたようなお肉、かまどで炊いたようなお米など、素材の良さが際立つ料理を手軽に楽しめます。



## ラジエントヒーター

発酵  
モード

のご紹介！

飲む点滴！

## 甘酒のレシピ

作り方

- 1.米麴をボウルに入れ、よく揉みほぐしておく。
- 2.米は洗って20分位浸水して炊き、炊き上がったご飯が冷めてから、米麴と混ぜ合わせる。
- 3.鍋に水を入れ、60度になるまで温める。
- 4.温まった3.の中に、混ぜ合わせておいたご飯と米麴を入れ、さらによく混ぜ合わせる。
- 5.ヒーターの火力を【発酵設定】に合わせ、タイマーを6時間にセットする。
- 6.出来上がった甘酒は、フードプロセッサー等でペーストにすると滑らかに。
- 7.容器に移し、冷蔵庫で保存する。

※お好みで、お湯や水で濃さを調節してください。

材料

米 .....200g  
米麴 ....200g  
水 ..... 600cc



なぜ「飲む点滴」？

甘酒は、ブドウ糖やアミノ酸、ビタミンなど点滴投与される栄養剤と同じような栄養成分が豊富だからです。

HOT NEWS

大好評！

8/8(木) 15:00~  
勉強会

## スーパーラジエントヒーター

余熱調理で電気代の節約もできるエコなパネルヒーター

スーパーラジエントヒーターは、「遠赤外線」によって食材を加熱調理するパネルヒーターです。一切火を使わずに、電源を切ったからの余熱も利用して調理ができるので電気代の節約にもなるなど、スーパーラジエントヒーターには安全面や環境面、経済面でうれしい特長がたくさんあります。私たちの健康への影響が心配される電磁波についても、WHO(世界保健機構)の定める安全基準をクリアしています。

スーパーラジエントヒーターで、毎日の食生活をより豊かなものにしませんか。



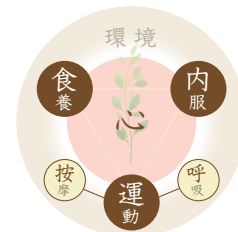
お肉が炭火焼き風に  
お米がかまど炊き風に  
熱伝導率約75%!

スーパーラジエントヒーター  
【FG-800】卓上100Vタイプ

※IH調理器具ではありません。

遠赤外線による加熱調理で  
毎日の食生活を豊かなものに

今月のテーマ商品



料理をもっと楽しく、食事をもっと美味しく!!

