

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 7月号 vol.215

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
「オクラ入りだし巻き卵」

・今月のコラム
ふくらはぎを伸ばして疲れやむくみを解消

・今月のTOPICS
お客様の体談話

・今月のテーマ商品
ミネラルアップシリーズ・ジェル



体と季節に合った 食を探す

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに
スタンドにもなる
ハンディファン
プレゼント!

2024年7月20日
消印有効



そせい

【蘇せい】

7月号
vol.215

vol.215 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://s-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!

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

こんな方に
おすすめ!

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

・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

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)



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
型 番: FG-800
消費電力: 1350W
本体寸法: 295×410×75mm、約3.3kg



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、二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

※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。



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、また体が弱った時に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。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。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」の思想で、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・鹹(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。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。

食べているだけ出てる？

ここまで良いものを体に入れることをお伝えしてきましたが、飽食の時代に生きる我々は、「あえて食べない」という選択も存在していることを忘れがちです。朝昼晩の3食は、義務ではありません。本当は欲していないのに詰め込むと、食物が体に停滞し、体が疲弊していきます。一度腸をきれいにしてみませんか。アニメイトでは、食べるこ

食養の基本「五味五色」



- 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、丸干の小鱼、セロリの葉
- 甘** あまい。滋養作用(養分を補給する)があり、緊張を緩める。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

とと同様に食べないことも提案しています。

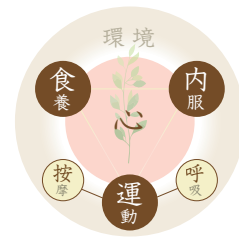
- ① 一定期間食を断つ
- ② ①が難しい人は「プチ断食」を。3食を2食に
- ③ ②が難しい人は減らした3食目の代わりに甘酒を摂る

断食によって細胞の生まれ変わりが起これば、「皮膚にハリが出る」「体の細胞や組織・臓器の働きが活性化する」「肥満の解消、病気になるにくくなった」、若々しい体になる」といった利点が得られます。この古くなった細胞を内側から新しく生まれ変わらせる仕組みを

「オートファジー」といいます。

日本古来の食品

昨今、梅干しや甘酒、干し芋など伝統的な食品が注目を集めています。これらは栄養価が高いことに加え、消化しやすく、お通じが良くなるとされています。「プチ断食」の「環」として、1食の代わりにこういった日本のおやつを摂取してみるのも良いでしょう。「地産地消」は健康面でも理にかなっており、その風土に根ざした生活を送る人々（＝日本人）にとって有益なものです。



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	そらめめ
蓮の実	ひじき	ぜんまい	ごぼう

季節に合った食材一覧

アニメイトの顧問より

脾や胃の働きが弱ると気が不足する

脾は胃とともに働いて食べたものを消化し、水穀の精微(気・血・水・精という生きていくために欠かせない要素)に変化させたり、水分を吸収、運搬したりします。この働きを「運化」といいます。

脾や胃の働きが低下すると、運化がうまくいかなくなり、食欲が落ちる、お腹が痛くなる、吐き気、下痢などの消化器に関する症状があらわれます。消化、吸収がうまくいかないので、気が十分に作れないため、疲労感が取れず、気力もわいてこなくなりやすい。

口元のシワは脾の働きが関係する

栄養がしっかりと体に補給できないために筋肉も低下、やせ細っていきます。口元のシワが気になるのは、脾の働きの低下と捉えます。

脾と胃の働きを高める指と筋肉

脾の働きを高める指は、足の親指です。親指の爪の際に、隠白という経穴があります。血糖値が気になる方は、普段から足の親指を

揉むと良いでしょう。筋肉は、手の平の親指の付け根の母指対立筋となります。母指対立筋を揉むと、糖の代謝コントロールや肘の痛み軽減、腰回りの張りの解消につながります。

脾の対となる胃の働きを高める指は、足の人差し指で、厲兌(れいだ)という経穴があります。筋肉は、大胸筋が関係し、ストレスからくる食べ過ぎや消化不良に働きかけてくれます。

胃が不調になるとくよくよ思い悩む

胃が不調になるとくよくよ思い悩む状態に陥ります。反対に、くよくよ悩んでいると胃が不調になります。

経穴の厲兌や大胸筋を刺激

して、胃の働きを整え、苦悩を思考へ転換して、成果を出す行動や言動に繋げましょう。

脾と胃は人生の土台作りの臓腑

日々口から取り入れる食べ物で、私たちの体は作られています。何を食べるかで人生そのものが決まると言っても過言ではありません。その食べ物を受け入れ消化し、栄養として運ぶ脾と胃の働きが、私たちの体を作り、養います。

体の健康も人生の健康も、一朝一夕で手に入れることはできません。日々の生活習慣、食(栄養・運動・睡眠に、アニメイトが提唱する漢方自然療法を取り入れて参りましょう。



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。

完全予約制

ローズカフェ
毎週 水 木 開催!

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:真大)

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)

お客様の声

親身になって相談にのってもらい、
気持ちが楽になりました。

③右足のひざを曲げ 背中を反らす

右ひざを曲げ、重心を真下にかけてながら背中を反らせて、10秒キープ。反対側も同様に行う。



ストレッチ

腓腹筋、ヒラメ筋を伸ばす

ふくらはぎの筋肉を伸ばすことで、ひざ裏をはじめとした足のリンパの流れや血行がよくなり、疲れやむくみが解消される。

10秒
キープ 左右
5セット



②手を後ろに組み 右足を前に出す

体の後ろで手を組み、右足を前に出して足を前後に開く。

①背筋をまっすぐに して立つ

顔は正面を向いて、肩の力を抜いて立つ。

運動

につながる

今月の コラム

ふくらはぎを伸ばして
疲れやむくみを解消

足の疲れ・むくみ

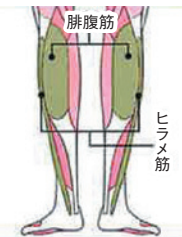
リンパがドバツ!と流れる



ひざ裏 のリンパが流れる

ひざ裏には多くのリンパ節があるので、足全体のリンパの流れや血行がよくなると、足の疲れやむくみ、冷えなどが解消される。

筋肉をグッ!ストレッチ



腓腹筋 ヒラメ筋 を伸ばす

ふくらはぎにある筋肉がストレッチされることで、足にたまりがちなリンパを流し、血流も促していく。

【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

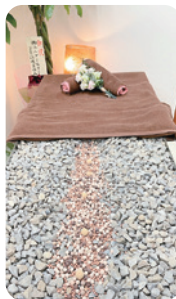
CFCグループ

コスメティックサロン GODAI

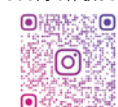
東京都江東区亀戸5-21-17-2F

「=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



LINE登録をして
500円で体験しよう!



SALONGODAI2365
Instagramはこちら↑

食養

につながる

今月の レシピ



オクラ入りだし巻き卵



作り方

- ① オクラを3ミリ幅で切り、お湯で1分程湯がく。ザルに上げて、水気を切っておく。
 - ② 卵とだしを混ぜて生地を作る。
 - ③ 温めたフライパンに生地を流し込み、火力を2にする。後は巻いていき、簡単に仕上げる。
- ※オクラに粘りがあり卵が少し巻きにくいですが、ターナーなどを使用すると巻きやすくなります。

材料(4人前)

- ・オクラ 6本
- ・卵 2個
- ・白だし 小さじ2
- ・水 大さじ2
- ・油 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

POINT
元気が出る朝ごはんに
ネバネバ食材で『夏バテ防止』
冷めてもふわふわ柔らかいのでお弁当にも

さっぱり&スタミナ満点

オクラの特徴的なネバネバには、水溶性食物繊維の「ペクチン」が含まれ、善玉菌のエサとなつて腸内環境を整えてくれます。便秘や下痢の予防のほか、コレステロールを排出する作用でも知られています。タンパク質を補う目的で卵を使った料理がおすすです。

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!

リンパをしっかり流してもらい、とてもスッキリ！また、副交感神経を優位にする働きがあり、**リラクゼーション効果が高まるので、とても気に入っています。**（秋田県 女性）

たしかにリンパマッサージで小顔効果もあるし、血行が良くなりました。**いつもの肩こりがスッキリした気がします。すごく調子が良くて嬉しいです。**（福岡県 女性）

「筋肉がほぐれている！」と実感することができ、**綺麗なだけでなく、健康にも効果的なジェルなんだ！と、実感しました。**これからも愛用したいです。（新潟県 女性）

ジェルを塗ってすぐポカポカする感じが、浸透力の高さ、効果の速さに驚いています。なめらかで滑りもよく、**やっぱりこのジェルは素敵！期待を裏切りませんね。**（埼玉県 女性）

お客様の体験談

ぎっくり腰になりやすく、「大事な日なのになんで?!」と困ることが多かったのですが、**このジェルを使用してから、全くぎっくり腰にならなくなりました。**とっても気持ちよくて、なんだか気分もいいんです！（石川県 女性）



ミネラルアップシリーズ
ジェル

ジェルを塗った時には「軽いつ！何これ」と効果の凄さに驚きました。次の日の朝は更にすっきりして、**全身が一回り小さくなった感じがしました！**顔にも変化があり、むくみが消え、くびれも高い位置にできて、服がゆるいんです。（東京都 女性）

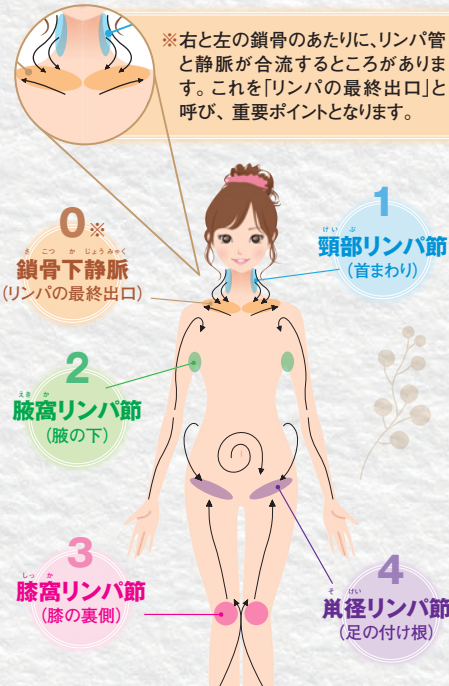
そせい
編集部発
今月の

TOPICS



アニメイト社内体験会をレポート

4大リンパ節



※4大リンパ節とは

リンパ管(リンパが流れている管)にはリンパを処理する箇所が首・腋の下・足の付け根・膝の裏の4ヶ所にあります。リンパセラピーはこの4大リンパ節がポイントです。

最後に皆さまと一緒に呼吸法やぐーぱー健康法などの軽い運動をしました。心身ともにすっきりとして気持ちいい！皆さまもぜひ一度体験してみてください！



「筋肉量が少なく、疲れやすい体質なのですが、毎日ジェルを4大リンパ節に塗るだけで、体調が少しずつよくなりました。その効果を実感しながら、日々頑張っています」
「手をやけどした際に、手元にあるリンパジェルを直ぐに塗ったところ、その後はジンジン痛んだり水ぶくれにもなったりせずに、2〜3日でよくなりました」
…などの声をいただきました。
嬉しい〜！こういったお声は私たちが定期的に体験会を開く原動力になります。
まずはリンパジェルの使い方からスタート。
4大リンパ節をポイントとして知ってもらいました。ジェルをさつと塗るだけで体が軽くなり、肩こり、痛みが嘘のようになくなりました。さらに体もポカポカして、参加された皆さまに至福のひと時を過ごしていただくことができました。



今月のテーマ商品

ミネラルアップシリーズ・ジェル

天然鉱石の遠赤外線効果と天然ミネラルのパワー

リンパの流れは、美しく健やかな体づくりのために重要な役割を果たします。ミネラルアップシリーズのジェルは、天然鉱石のパウダーと天然ミネラルが贅沢に配合されたマッサージジェルです。お肌に塗ってマッサージすると、天然鉱石が放つ遠赤外線と天然ミネラルのパワーがリンパの流れをやさしく促します。ぜひ、毎日のセルフケアに取り入れてみませんか。

純金箔入り
金箔の電磁誘導作用が、血液やリンパ、エネルギーの流れを促し、体液中のイオンバランスを整えます。
美しく健やかなお肌を目指しましょう！



天然鉱石
天然ミネラル
配合

肌の弱い方
でも安心！

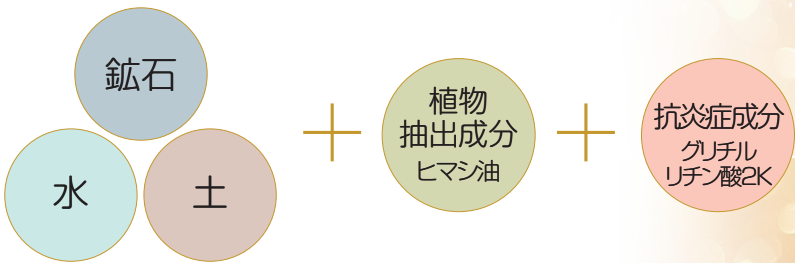
累計販売数
2,000万本
以上！



Mineral Up Series "GEL"
ミネラルアップシリーズ・ジェル(全身美容ジェル)



ミネラルアップシリーズ・ジェル
3つのメイン成分
天然鉱石・パウダー
トルマリン、シリカ、カオリン、タルク、酸化鉄の5種類の天然鉱石のパウダーを独自の比率で配合しています。このパウダーから放出される微量放射線がマイナスイオンを生成し、防御機能の活性化が期待できます。
ヒューマス【別名フルボ酸またはフミン酸】
ヒューマスの土と、ヒューマスの土でろ過した水を使用しています。天然ミネラルの働きが皮膚のバランスを整え、清潔でみずみずしいお肌づくりをサポートします。
ヒマシ油
ヒマシはアフリカ原産の植物の種子です。消炎作用が期待でき、肝臓や消化器官の働き、免疫作用を高めます。また毒素や排泄物の排出を促し、体内浄化を助けます。



ミネラルアップシリーズ・ジェル ご使用いただいた方のご紹介します！

長年にわたって足のむくみに悩まされていた方の左足の膝の裏側にジェルを塗り、さらに足首から膝裏に向けて足を包み込むように、塗りました。右の足に比べ、左の足のむくみが取れてスッキリしているのが分かります。



施術前 施術後

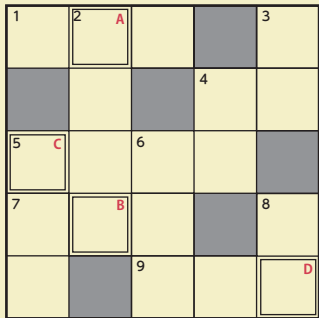
基礎化粧品をつけた後に、ジェルを使って顔をリフトアップすることが日課です。鏡を見るたびに、すっきりしたフェイスラインや、明るくなった肌のトーンに気づき、そのたびに心が躍ります。毎日のケアが大きな効果を発揮するとは思ってもみませんでした。



施術前 施術後

5種類の天然鉱石が放つ遠赤外線パワーでリンパケア

今月のクロスワード



【タテの鍵】
2.使用する水の量を節約すること。
3.前もって準備しておくもの。
4.折り目をつけたり、塗布するのに使う平たい道具。
5.枯れた樹木。
6.物事を処理する方法や腕前。「○○○が良い」
8.外に出る時に足に履くもの。

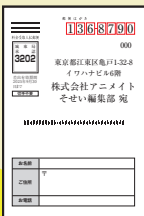
【ヨコの鍵】
1.物事を知り、考えたり判断したりする能力。
4.細長い体でよろよろと移動する爬虫類。
5.長崎県が本場で、卵、砂糖、小麦粉を混ぜたあまい洋菓子。
7.人に対して敬意を表す作法。「○○○正しい」
9.量を数いた和風の部屋。

規則正しく送ろう

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から
抽選で10名さまに

スタンドにもなる
ハンディファン
プレゼント！



2024年7月20日
消印有効
FAXは2024年7月20日までに届いたもの