

蘇せいシリーズ  
大好評!

詳しくは  
P8へ

2017  
11月号

健康に役に立つ  
情報を毎月お届け

元気を取り  
戻したい方に

わたしの  
こと…?



健康ニュース 11月号 vol. 135

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。現在社会的に最も重視されている環境問題から、いかにして自分自身の健康を守るかという点と、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、一つの解決策をご提案しています。

発行 株式会社アニメイト



携帯でアクセス!  
QRコード

## 美人のカルテ

自分のからだをチェックしてみましょう。

顔や舌は身体の状態があらわれやすい場所。自分の顔を注意深く見る事で、内臓の不調を発見することができます。これを「望診法」といいます。

必要なのは鏡だけ。今日から試してみましょう。

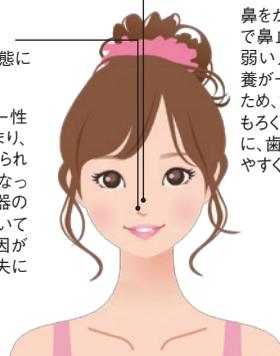
### 鼻 【その2】

●鼻が詰まっている  
…全身が酸欠状態になるかも

蓄膿症やアレルギー性鼻炎などで鼻が詰まり、酸素がうまく取り入れられず脳が酸欠状態になってしまうのです。呼吸器の粘膜が弱いのは、たいてい胃腸の弱さの原因が多いので、胃腸を丈夫にすることも大切です。

●鼻血が出やすい  
…胃腸の弱さが原因かも

鼻をかむなどちょっとした刺激で鼻血がでることは、胃腸の弱い人に多く見られます。栄養が十分に取り入れられないため、筋肉組織が弱く、血管ももろくなりやすいのです。同時に、歯ぐきの出血、アザができてやすくなります。



鼻はからだの空気清浄フィルターです。

鼻が詰まっている人は口で呼吸しがちですが、粘膜に直接、ゴミや細菌が付着し、またノドの粘膜を乾燥させて、感染症を起こしやすくなります。鼻、ノドからウイルスや細菌が浸入するケースは、粘膜が赤く腫れて、痛みや熱が出ます。熱によって、からだの防護反応として白血球が細菌と戦い、それらの死骸が多いためです。一方は、皮膚の毛穴からカゼが浸入した場合は、ゾクゾクとした寒気を起こし、水のように薄い鼻水、くしゃみが出ます。

次回のテーマ▶「たるみ」

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.135 発行 株式会社アニメイト 東京都江東区豊戸1-32-8 TEL:03-3636-2994 HP:http://st.animate.jp

漢方 アニメイト 検索

# 元気を取り戻したい方に

「元気ですか?」「気分はいかがですか?」などの「気」というのは、人間のエネルギーを表しています。「今日は元気です!」というのは、陽気が満ち足りていて、体のエネルギーがたっぷりあるということになります。東洋医学では、「気」と肺は深い関わりがあり、呼吸機能のみならず、防衛力を高める機能があるとされています。また、「気」のみならず、「水」を巡らせるのも肺の役割です。

逆に、陽気が不足すると、熱を生み出す力や、寒さへの抵抗力が減ってしまいます。元気不足なので、無理がきかず、冷えやすいのも特徴です。臓器が適正温度であれば、正常に働いてくれるのですが、一つでもバランスを崩すと他の部分にも影響し、不健康な状態になってしまふんですね。

## 紅葉狩り

狩りをするわけでもないのに、なぜ「紅葉狩り」というのでしょうか。昔、紅葉は薬草に使うため採取されていて、「狩り」という言葉は「探し求める」という意味合いがあるのです。ほかに、貴族が草花を鑑賞するとき、実際に枝を折って手にとって眺めたため、その意味合いをもったという説もあります。

秋の美しい山々の景色を眺めて、この時期ならではの自然を味わいたいですね。



のぼせ

むくみ

赤ら顔



# 初心者のための 東洋医学

第11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の考え方をおさえて、健康について理解を深めていきます。



## 気血水の「水」について

「水」(津液ともいいます)は血液以外の全ての水分を指します。食べ物から摂取する栄養を「水穀の精微」と呼びますが、そのうちの液体部分を材料として、脾で作られます。汗、唾液、胃液、尿、涙、リンパ液などを言います。

これらは「血」のように脈管の中を通るのではなく、臓器や組織の中を巡っています。全身を巡った「水」はいったん腎に集められ、使える水は再度循環され、使えない水は排泄される仕組みになっています。

水のトラブルは、大きく二つあり、水が不足した状態、そして水が停滞している状態です。

水が不足している状態を「陰虚」と呼び、栄養不足や、脾や胃の不調により、水が不足します。過労も原因の一つです。喉が乾き、唇がひび割れたり、肌荒れもおこします。

水が停滞している状態は「痰湿」と呼ばれ、臓器トラブルが原因とされています。停滞した水のうち、さらさらしたものゝを「飲」と呼び、むくみや下痢を引き起こします。さらに症状が進んでドロドロしてしまつたものは「痰」と呼び、咳が出たり、お腹が張ったり、といった症状が出ます。「水」は「気」や「血」を循環させる役割があるため、「水」のトラブルは避けたいところですね。

あらゆるものを構成している基本の単位

気

血

全身に栄養を運ぶ

水

からだの中にある血以外の水分

## 「元氣」はどういう捉え方？

今回のテーマの「元氣」に「水」は欠かせません。「気」の不足している状態および停滞している状態を払拭できるのは「水」の循環だと考えられています。まずは豆類や繊維質の強い食物(大豆、じゃがいもなど)で消化機能を整え、水穀の精微を十分に吸収できるようにしましょう。疲れから回復できる「気」が作られ、それを「血」が各部位に届け、「水」が潤すことで「元氣」が出てきます。まるで植物を育てるようなイメージですね。さらに肺は「水」の動きをコントロールする器官と言われています。綺麗な空気を取り入れ、肺が正常に機能するようにいたわりましょう。

## 11月は腎の月

中医学では「人間が生きていく上で必要な根本的な物質」を「精」といい、両親から受け継いだ「先天の精」と、生まれた後に栄養物から作られる「後天の精」があり、腎臓に蓄えられると考えます。また「精」からは「髓」が作られ、「髓」は、脳や耳、骨などに栄養を与え、骨髄からは血が作られます。このことから、「腎」の低下は「精」の不足につながり、発育の遅れ、早期老化、腰痛や頻尿、膀胱炎、むくみなどの下半身のトラブル、耳鳴り、若白髪や関節、歯のトラブルも出やすくなります。腎臓を大事にするには、下半身を温かくする、足全体の血行を良くし、冷えやむくみを取りましょう。気になることがある方は、冬の時期だけでも腎系に良い食材を補給しておくことをお勧めします。

### 腎系に良い食材

黒豆・黒ゴマ・そばの実・ひじき・ごぼう  
昆布・わかめ・キノコなどの黒い食材



## 寒気

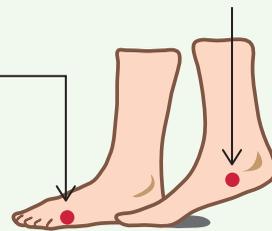
肝臓に効くツボを刺激する

至陰は、肝臓の働きに関係が深い、冷え性の特効ツボです。体（特に下半身）の保温を心掛けながら、このツボを指圧して腎気を補い、冷え性を改善しましょう。

たいけい  
太谿

し いん  
至陰

至陰は足の小指の外側で、爪のつけ根あたりです。



内くるぶしの頂点からアキレス腱に向かって、足底と平行になぞりましょう。大きくぼみで指が止まるところが太谿です。

エムエフジー  
株式会社  
Cooking  
Book  
P56掲載



遠赤外線  
スーパーラジエントヒーターで  
つくる!!

## りんごのワイン煮



### 材料(4人前)

- さくらんぼのリキュール ..... 大さじ1
- りんご ..... 小4個
- オリゴ糖 ..... 2/3カップ
- 水 ..... 3カップ
- レモンの皮 ..... 1個分
- 赤ワイン ..... 大さじ4

### つくりかた

- ① りんごの皮をむき、変色しないように塩水につけておく。
- ② スキヤキ鍋にオリゴ糖・水と、よく洗ったレモンの皮を入れ、「火力」を4にセットして煮立てる。
- ③ ①のりんごを水気をよく拭いて②に入れ、「火力」を2〜3にして、時々煮汁をかけたまま約30分煮る。途中、アクをこまめにすくい取る。
- ④ 赤ワインとリキュールを加え、再び煮立ってきたらスイッチを切って煮汁につけたまま冷やします。あら熱が取れたら、冷蔵庫で冷やして出来上がり。

## IHより美味しい! 遠赤外線セラミックヒーターのご紹介

# 健康なお料理の 強い味方



安心・安全  
・快適

美味しい!

経済的!

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!



### 商品仕様 スーパーラジエント ヒーター FG-700

定格: AC100V, 1350W  
大きさ: 幅295mm×奥行410mm×高さ75mm  
熱板の大きさ: 直径18cm コードの長さ: 1.8m  
火力調節: 弱〜強 (7段階)  
温度調節: 約75°C〜約250°C (7段階)  
重さ: 約3.3kg

本体価格 138,000円(税別)

体の不調が気になる方へ

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たいかでしょうか。

## 蘇せい源のご紹介



made in JAPAN

蘇せいシリーズの最初にあたる「蘇せい源」は、血行をよくし、内臓の働きを正常に近づけてくれます。お通じが気になる方にも勧めします。

### こんな方におすすめ

- ストレスを感じる方。
- 便秘にお悩みの方。
- 更年期の諸症状にお悩みの方。
- 疲れやすい方。
- 冷えでお悩みの方。

## 蘇せい源の原料植物

「蘇せい源」の原料植物は台湾南部の阿里山に近い嘉義の原生林から採取されています。この土地は海からミネラルを含んだ雨風が吹きつけ、土壌にはミネラルが満載です。農薬を使用していない天然の植物は、林家の厳しい品質検査でふるいにかけて、代々受け継がれている「低分子加工法」によって栄養食へ姿を変えます。



ジシバリ



月下美人



ノミノフスマ



ミカンの種



センタングサ

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

1日4~6粒を目安に、水またはお湯と一緒に飲みください。食生活は 主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。各¥12,000(税別)

天然植物の栄養食 **蘇せいシリーズ** 健康の維持にお役立てください。



## わたしの体験談

### 夫婦そろって漢方サプリのお世話に!

なるべく薬ではないものに...

以前から健康には興味があり、最近夫婦ともに健康には気を使うようになりました。

主人が以前から便の出が悪く困っていて『スーパー ST』を飲ませたところ、少しずつ改善されています。

それと皮膚のかゆみもあり、便を出して体の代謝を上げなくてはと、朝・昼・夕方と6粒『スーパー ST』を飲むようにしています。

#### お通じの改善から

なるべく薬ではないものと思っていますので、大変助かります。私も少し体調に悩みがあり、夜に4粒『スーパー ST』を愛用してからスッキリ便も出るようになり体調もかなり改善してきました。

H.Tさん  
女性  
(60代)



K.Mさん  
女性  
(50代)

今まで特に、ビロが悪いという事もなく過して  
いました。

[-に]、子どもの頃からの頭痛と、近頃なんともなくむくんで  
いる様な気がしていました。

セルフチェックで見ると、スーパーSTに出会いました。

誠実に飲んでみると、翌日にお通じが、翌々日には、  
お腹に残っていたであろう生理の様な出血がありました。

1週間後には、身体のむくみは気にならなくなりました。

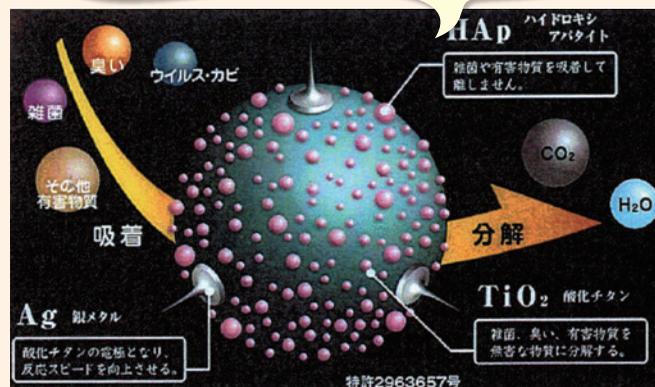
今まで2~3日に1回のお通じが毎日となり、色々な所が  
少しずつ改善されていると思います。

頭痛の回数も減り、代謝が良くなり汗をかきよう  
になりました。

急激ではないけれど、体調の変化を感じる事が  
出来ました。

## 地球にやさしい環境浄化

薬剤に頼らず、インフルエンザウイルスや細菌、花粉を  
2時間後には99.99%不活性・分解する  
繊維があるというをご存知ですか?



NASA(米航空宇宙局)の「アポロ計画」に携わったセラミックス製造メーカーの(株)信州セラミックスの『アースプラス技術』(特許)を繊維に応用したものです。

『アースプラス技術』は細菌、アレルギー、さらにウイルスまでも吸着・分解する最新光触媒技術のことです。



アパタイトがウイルスや細菌、花粉、カビなどのたんぱく質部の吸着に優れ、アンモニアや窒素酸化物なども大量に24時間、吸着し続け、固定し続ける。

▶酸化チタンが光触媒作用によりCO<sub>2</sub>と水に分解し続ける24時間クリーニング。

抗生物質が効かなくなる薬剤耐性菌の増大と院内感染に神経をとがらせている病院などの医療機関を中心に、介護施設や保育園など全国3000施設でメディカルハイブリッド・レースシールド(カーテン)がすでに導入されています。「アースプラス技術」は医療分野で約30年間育てられた衛生維持技術です。

## 『自然と調和』

本来人間は自然の中で生命を育んできました。生命に必要なものは、水・空気・土・衣食住などあります。そしてこの自然との調和こそが健康な状態を保つ必要不可欠な条件なのです。「鉱石・土・水・植物」の力と掌(癒しの手)によって健康な身体、美しい肌をよみがえらせ、自分を含め人に癒しを提供することです。

## 『自然な物の力』

### 鉱石

#### 天然鉱石とは

人間の体は冷えることによって体調に変化が出ます。身体にとって冷えない工夫は大切です。温めるものとして鉱石があります。鉱石はお風呂の中に入れてと身体の芯から温まりやすくなります。温泉もそうです。この温まることは、遠赤外線によるものと言われています。

#### 遠赤外線とは

熱は物質の表面を温めますが、遠赤外線は物質の内部を温めるといふ違いがあります。自然界に存在する遠赤外線を身体に与えると、身体を構成する分子運動が活発になり、細胞の活動も活発化します。新陳代謝が活発になる事で、身体が温まるのです。身体の60%は水分で、遠赤外線により水分が動き出すと水分子に挟まれた脂肪や重金属が解放されて体内の不要物を体外に排泄しやすくなります。

### 土

#### ミネラルを豊富に含んだ土

腐植土に含まれる、天然のミネラル・アミノ酸・フミン酸などの働きが、皮膚のバランスを整え、しっとりとしたみずみずしいお肌、清潔で潤いのあるお肌作りに貢献します。

## フェイスフルコミュニティ事業部 発足にあたって

本年6月よりプレオープンとして発足いたしました「フェイスフルコミュニティ事業部」もいよいよ10月より本格始動となりました。これもひとえに販売店様方のご支援の賜物と心より感謝する次第でございます。本格始動をするにあたり、弊社が担当する「健康な身体とリンパ」について今一度ご紹介いたします。

### アニメイトが提案する「健康な身体とリンパ」とは、

あなたは「リンパとは?」と聞かれたら何を浮かべますか。「風邪をひいたら腫れる」「むくみの原因」「リンパ浮腫」「リンパマッサージ」などがありますが、どんな役割を担っているか知らない人も多いのではないのでしょうか。

リンパの流れが悪いと身体の中に余分な水分や老廃物をためこみやすく、むくみや肩こり、肌荒れの原因となるだけでなく、だるさや頭痛などの体調不良、さらに免疫力の低下に繋がり、風邪をひきやすくなったりします。

血流の流れが良いことはもちろん、リンパの流れを良くすることが健康な身体になる重要なポイントです。リ

ンパはストレスや体温に左右されやす

く、適度な運動と身体を温める

ことでリンパの流れは良く

なります。忙しい現代人

こそ毎日ケアをする必

要があります。



## 体調管理チェック

下記の項目をチェックしましょう。あなたはいくつあてはまりますか？

- 目の乾燥や疲れ目を感じますか
- 足がつることはありますか
- 爪が欠けやすい、又は縦すじはありますか
- 目まいや頭痛が起こりやすいですか
- 口が渇きやすいですか
- 手や足が冷えやすいですか
- 甘いものや果物をよく食べますか
- 唇が荒れやすいですか
- 便秘や下痢をしやすいですか
- 疲れを感じやすい又は気力が出にくいですか
- かぜをひきやすいですか
- せきや痰が出やすいですか
- 肌が弱い、又は痒みがかでやすいですか
- 耳鳴りや聴力の低下を感じますか
- お体がむくみやすいですか
- 足や腰のだるさを感じますか

### チェック 0~4 → 体調は良いが油断禁物です

意識が弱まるとすぐ、疲れやすリンパの流れが悪くなりやすいのでこれからもケアは毎日、続けてください。

### チェック 5~12 → 自覚があるので注意警告

まずは、生活スタイルを一度、見直すことをお勧めします。リンパの流れも良くなれば睡眠の質も改善されスッキリとさわやかな目覚めが迎えられたりして、日常生活がかなり快適になります。

### チェック 13以上 → 抜本的な生活改善を

リンパの流れがかなり低下しているはず。自覚も出ているはず。この生活スタイルを続けていると、体調を崩して生活習慣病にもつながりかねません。リンパの流れを良くするために、今すぐ抜本的な生活スタイルを改善しましょう。

### リンパの流し方のポイント

リンパ管(リンパが流れる管)にはリンパを処理する所があります。それは首・脇の下・脚の付け根・膝裏の4か所に有ります。これを4大リンパ節と呼んでいます。手技は、この4大リンパ節がポイントです。リンパ液を一番近い主要なリンパ節(4大リンパ節)に向かって流すように、ゆっくりとしたリズムで行いましょう。そうすることにより、副交感神経を優位にし、緊張が取れて、受けている方がリラックスします。リラックスすることで健康な身体の維持に繋がっていくのです。

## 水



### ヒューマスとは

数千万年~数億年前に堆積した古代植物の腐植土が、微生物による分解・発酵・再合成を繰り返すうちに、多種の糖類・アミノ酸・ビタミン・鉄分やカルシウムなどのミネラルを含有するようになった天然物質をヒューマスといいます。

### ミネラルとは

栄養素は、タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン類、ミネラルがあります。さらに、人体栄養素を元素にまで分解すると、炭素、水素、酸素、窒素、の4つで全体の96%を占めます。残りの4%にあたる元素の総称を「ミネラル」といい、構成成分は、カルシウム・リン・カリウム・イオウ・ナトリウム・塩素・亜鉛・銅などがあります。

ミネラルには、

- ・骨や歯の成分
- ・血液や体液の浸透圧、酸アルカリ平衡、水分平衡の保持
- ・血液やホルモン、酸素を構成する成分
- ・血液の凝固および酵素反応の賦活
- ・神経の感受性や筋肉の弾性機能
- ・消化液のPH調整

などの働きがあります。ミネラルの必要性はごく少量ですが、生命維持に不可欠な栄養素です。

## 植物



### ひまし油とは

ヒト(トウゴマ、学名Ricinus communis L)はアフリカ原産で、熱帯および亜熱帯地方では多年生、温帯地方では1年生のトウダイクサ科に属する植物です。その種子が「ヒマシ」と呼ばれ、ヒマシ油の原料となります。3000年以上も前から、多くの国々でもヒマシ油を活用しており、事実、薬草について書かれた古い文献では、ヒマシ油を「キリストの御手」と呼んでいます。

最近の研究では、腹部に行ったヒマシ油湿布は、肝臓や消化器系の働きを高めたり、免疫作用を高めることが証明されています。また、毒素や老廃物の排泄を促し、体内の浄化をたすけます。さらにヒマシ油湿布を行うことで、身体の深いレベルでのリラックスを感じる人が多く、ストレスの多い現代人には必要不可欠なアイテムと言えます。