

2018  
3月号

# 疲れが 取れない方に

健康に役に立つ情報を毎月お届け



## 健康ニュース 3月号

vol.  
139

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。それを実践するための5つの方法(食養・内服・あん摩・運動・呼吸法)を体系化した「漢方自然療法」をご紹介しますとともに、わたしたちの健康について一緒に考えていきたいと思います。



携帯でアクセス!  
QRコード

発行 株式会社アニメイト

健康ニュースvol.139 発行 株式会社アニメイト 東京都江東区亀戸1-32-8 TEL:03-3636-2994 HP:http://st.animate.jp

漢方 アニメイト 検索

## 吐息のカルテ

口の中に甘い味を感じる時

体のどこかに炎症や胃腸の不調などを起こしています。イライラしやすいのも特徴です。

### チェックシート☑

- 口が渴きやすい
- くだものをよく食べる
- 下痢しやすい
- 便秘気味(2~3日に1回の排便)
- 唇につやがない
- 口元によく炎症を起こす
- ものごとを考え過ぎる

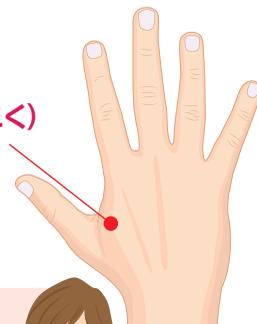


2つ以上☑と答えた方は胃腸の機能が低下していると考えられます。

### ツボケア

### 合谷(ごうこく)

効果: 胃腸の不調、眼精疲労、肩こり  
 場所: 手の甲、親指と人差し指の間  
 方法: 逆の手の親指や、人差し指の第二関節で押す



### ツボ押しPOINT

- ゆっくり押しして、ゆっくり離す
- 「痛くて気持ちいい」程度の強さで押す
- 1回2~3分くらい



今回のテーマ▶「口の中に辛い味を感じる時」

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。



## 春バテって なあに？



春になると、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わるため、私たちのからだでも自律神経の切り替えがうまくいかず、昼でも眠気をもよおし、だるくなったりします。寒暖差も大きくなるため、衣類の調節も難しく体が冷えやすくなります。肩こりやめまい、春の不調はいろいろなところにあられます。

春は「肝」の働きが活発になる季節です。神経の高ぶりやイライラと関係があります。「肝」を整えるとイライラもおさまるので、たけのこやクレソンを摂り入れてみるのがおすすめです。お散歩やジョギングなどでストレスを発散しつつ、上手にストレスを解消！を目指しましょう♪

# 疲れが 取れない方に

寝ても疲れが取れない。睡眠をたっぷりとっているはずなのに、昼間は眠くなつてついウトウト。夕方まで元気が続かない。毎日なんだかだるい。そんな方は、「気」が不足している状態かもしれません。胃腸の疲れを感じている方も、要注意なのです。

胃腸が疲れているときは、食事を十分に消化吸収できないため、必要なエネルギーを生み出す力が弱くなっています。東洋医学では「気虚」といいます。エネルギーが不足しているため、体力を消耗しても回復が遅かったり、なかなか疲

れが取れない、いつも疲れているなどの傾向がみられます。体調が悪く、病院で検査をしても何も問題が見つからないときは、東洋医学の治療が効果的かもしれません。

大豆やもち米、肉類は、気を増やし元気を回復させ、ジャガイモやサツマイモなど繊維質のものは、消化機能を促進させます。なるべくやわらかく調理して食べ過ぎに注意すれば、消化の助けになります。疲れを回復させる栄養素で、より健康な状態を維持していきますましょう。

# 東洋医学

第3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抑えて、健康について理解を深めていきます。

## 「未病」を治しましょう。

「病気になる前に」

病気でなくてもなんとなく体調が悪い状態をそのまま放っておくと、いずれ本当の病気へと進む可能性があります。病気とはいえないけれど、すでに**体調不良がある状態を「未病」といいます。「未病」の段階から治療を行うと、将来なるかもしれない病気を未然に防ぐことができるのです。東洋医学の「未病」は、予防医学であり、自分で自分の健康を守る方法を見つけ、健康維持をしていく医療と**

いえるでしょう。「未病」を治すには、自然環境との調和をはかりながら病気になるような体質改善をしていく「養生法」という方法があります。四季の変化に合わせて、食事・衣服・環境を整え、適度な食事や運動を心がけ、心を穏やかに過ごすことが必要となります。



### 東洋医学における「未病」とは

「自覚症状はあ  
るが、検査で異常が  
ない状態」のこと。だ  
るい、肩こり、冷え、  
のぼせ、疲れ、手足  
のしびれ、めまい、食  
欲がない、元気がな  
い、などなんとなく  
調子が悪い状態の  
こと。



### 健康な体をつくる3つの要素



東洋医学では、健康な状態かどうかの判断に【陰陽】【気・血・津液(水)】【五臓六腑】の3つの要素で健康をはかります。

## 按摩

あん摩(マッサージ)は経絡とよばれる「気」と「血」の通り道に対して、有効な流れを促し、自然治癒力を高める施術です。セルフメディケーションにお役立てください。

### もしかして老眼？

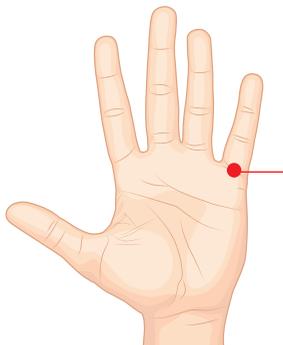
新聞や本の文字が見えにく  
い、ちよつとした読書や作業をす  
るとぼやけてくる、目がカサム。  
疲れる…などの症状が…

まだ40代なのに…そんな目の  
老化サインの進行を少しでも緩  
和ケア、予防するためのツボを  
紹介します

毎日やさしく押してみてください  
さいね。

### 老眼点 (ろうがんでん)

手のひら側の、  
小指の付け根に  
ある横ジワの中  
央にあります。



3月は <sup>かん</sup>肝 の月

春は肝臓の季節です。春は、冬に蓄えた保温のためのエネルギーの素、例えば皮下脂肪などを排泄して体をすっきりさせる季節であり、毒素の排泄にも心がけなければいけません。

このため、春に芽生える若々しい緑色の植物(セリなどの葉物野菜)を意識して摂ることが大切です。また、肝臓を助ける“味”は酸味ですから、食べ過ぎない程度に酸っぱい味も意識して食べましょう。

肝系に良い食材

にら、セリ、ホウレン草、  
金針菜などの緑の食材、  
イカ・貝・エビなどの魚介類、  
梅干し、みかんなど



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!

スーパー  
ラジエントヒーター

商品仕様

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℃~約250℃(7段階)  
重さ: 約3.3kg

本体価格 138,000円(税別)



目的別薬膳

健康長寿



薬膳アドバイザー  
呉犬 ともみ

3月のレシピ

テーマは  
視力  
回復

「肝の状態が目に見える」という考え方があります。肝において血が充実しているかどうかによって、視力に影響が出ます。体の調子が低下すれば、視力も低下すると考えられています。肝と腎の働きを高める、全身の働きを調和させるレシピをご紹介します。



不思議な蒸気鍋で調理する

おかゆ

つくりにかた

- ① 洗った米と水を深トレーに入れます。
- ② 本体を火力強で加熱し、スチームが出始めたらセット25分加熱します。(蒸らし時間なし)
- ③ お好みでトッピング。梅干で疲労回復に。

材料(4人前)

- ・米..... 1カップ
- ・水..... 4カップ



ニンジン・黒きくらげの  
クコサラダ

つくりにかた

- ① ニンジンは千切りにし、クコの実を加え(少々トッピングにとっておき)、オリゴ糖をかけ、しんなりさせる。
- ② 強火で黒きくらげはサッと湯通しし、千切りにしておき、醤油で薄味をつける。
- ③ ほうれん草は細切りにし、熱火で短時間、塩を入れた熱湯に通す。
- ④ ドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせる。
- ⑤ 1-3を4のドレッシングで和える。
- ⑥ 器に盛り、クコの実を散らして出来上がり。

材料(4人前)

- ・ニンジン..... 1本
- ・ほうれん草..... 1/2束
- ・黒きくらげ..... 5g
- ・クコの実..... 大さじ2
- ・オリゴ糖..... 小さじ1
- ・醤油..... 少々
- ドレッシング
- ・オリーブオイル..... 大さじ1
- ・ごま油..... 大さじ1
- ・お酢(クコの実を測り込んでおく)..... 大さじ1
- ・レモン汁..... 1/2個分
- ・塩、コショウ..... 少々

ポイント

◆肝腎に良く、視力を回復させるクコの実と、腎を潤す黒きくらげとの組み合わせです。

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がでしようか。

※漢方の栄養食「三株アミノイト」が提案する栄養をサポートする食品の呼称。

### スーパースTのご紹介

知らず知らずのうちに  
身体の不調を覚える方のために。  
東洋伝承医学の粋を極めた  
スーパースTが、あなたの健康を  
サポートします。

### 体験談のご紹介

今回は、仕事上でお付き合いのある方のご紹介です。  
『85才のひとり暮らし母の  
ことですが、3年ほど前、痴  
呆症の初期症状で、昼と夜  
がわからなくなり、外に出て  
徘徊したが、私の事さえ  
わからない時がある、心配な  
ので同居するようになりま  
して世間で言われる在宅介  
護が始まったのです。

今では、私たち家族の事  
がはつきりわかるようになり  
ましたし、手仕事を手伝え  
るまで元気になりました。

また、真っ白だった白髪も後  
ろの方が黒くなつてきて、びっ  
くりです。なにより精神的  
に落ち着いてきて、いつも穏  
やかな顔でいてくれます。』  
もちろん、スーパースT、  
蘇せいシリーズなどを飲み  
続けられた事だけでなく、  
娘さんの同居や、また、好転  
反応が出て、信じて見守っ  
て来られた娘さんのおばあ  
ちゃんへの深い愛情などが相  
乗効果となって現れたので  
しょう。



原料を採取する台湾の原生林

made in JAPAN

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。

疲れが 気になる方	疲れ目 の方	動悸・めまいが 気になる方	便秘・下痢が 気になる方	息切れが 気になる方	むくみが 気になる方	元気を取 戻したい方	冷えが 気になる方	肌荒れが 気になる方	頑固な便秘が 気になる方

## わたしの体験談

### スーパー STとの出逢い

美容室を開業して30年、これまで病気がいらぬ病気がいらぬ、突然熱が出て、呼吸ができなくなる症状に襲われたのは前年の7月のことでした。

病名は「間質性肺炎」で原因不明とのこと。すぐに入院して酸素吸入。とにかく、体内に酸素が入らない症状で、いくら呼吸をしようとしても息が吸えない状態でした。

退院して仕事は続けられましたが、半年後同じ状態で入院。そして、アニメイトの勉強会に参加し、その日からスーパー STを1日に7粒2回飲むようになり、4ヵ月後にも同じく入院しましたが、以前よりは楽になり、その2ヵ月後には海外ツアー行けたことに感謝です。

ちょっと仕事を無理して、またあの症状がでるかと思ったときが何回かありましたが、その心配は杞憂におわりました。

この病気を機会に自分の体のことに気をつけるようになりました。スーパー STはもちろんですが、ほかの健康食品や情報も関心を持ちました。お金はかかりますが、病気になってお金がかかり、仕事ができなくなるよりいいと思います。

50代/女性

《眼科用》超音波治療器が、電池なし、コードなしまで進化!



承認番号 22600BZX00241000  
名称 超音波治療器「オクルスファイン」

## 充電式 オクルスファイン

2種類の超音波で「浅く」「深く」

——多重派重合超音波——

超音波治療法は、目にやさしい縦振動の超音波が、目の深層部までマイクロマッサージ作用を及ぼします。

### 浅く

2万4千回の微細振動が目の筋肉「毛様体筋」などにマイクロマッサージ作用を及ぼす。

### 深く

1万2千回の微細振動が深部の「網膜」や「視神経」「眼球周囲筋肉」におだやかに作用。

使用法はとても簡単。両目をつぶり、片方の眼にオクルスファインを10分当てます。今日は右眼、明日は左眼の繰り返しを毎日するだけで、眼へのマイクロマッサージが、血流改善、眼の筋肉の異常緊張や視神経の異常を予防・改善します。

### 無料モニター(7日間)実施中!

ご希望の方は電話またはFAXでお申込みください。折り返し、資料と「モニター申込書」を郵送します。

※希望者が多い場合、モニター器が不足している場合があります。その際には、しばらくお待ちいただくこととなります。

お問い合わせは(株)アニメイトまで

※「健康ニュースを見た」とおっしゃってください。

TEL.03-3636-2994 FAX.03-3636-2992

## まずは酵素不足チェックシートで確認！

寝たはずなのに疲れが取れない、いつも何となく体がだるいなどの不調は、体内の酵素が不足している可能性が。AとB、2つのチェックシート内で、自分に当てはまる項目がいくつあるか、該当数を足した数で酵素不足レベルがわかります。

### 体調面から見る チェックシートA

# A

- 疲れやすい
- 頭が重い
- やる気がでない
- ストレスを感じている
- 食後にすぐ眠くなる
- 顔の血色が悪い
- 冷えやすい
- むくみがある



### 食事面や生活習慣から見る チェックシートB

# B

- 生野菜をあまり食べない
- 寝る2時間前でも食べる
- 揚げ物が多い
- スナック菓子や甘いお菓子をよく食べる
- インスタント食品をよく食べる
- 喫煙する
- 飲酒する(飲み過ぎ)
- 夜はシャワーのみ



その不調、酵素が足りてないのかも？

当てはまったチェックの数を数えて、次のページへ！

「酵素」と聞くと「ダイエット」と捉えられますが、デトックスや病気改善など、自分の治癒力を高める代謝酵素に大きく関係しています。有効にリンパ液を流すうえでも「酵素」は欠かせない栄養素の一つです。

きちんと知ろう  
第4回  
カラダ元気

## 酵素って何？ その働きと効果



私たちの生命は、  
「酵素」がないと生きていけません…

「老化」の原因は「酵素」の無駄使いです。ストレス・偏った食生活・睡眠不足などの体への負担、また添加物・農薬・加工品・トランス脂肪酸の摂取などは、内臓で解毒しリンパ管で老廃物が流れるまで、たくさんの酵素を使ってしまいます。「酵素」は年齢と共に減りますので、外からたくさんの「酵素食」を摂り入れることがアンチエイジングにつながります。

酵素ドリンクを使ったレシピ

## 酵素の野菜ジュース

好みの野菜&果物のおいしさが引き立つ1杯



### 材料(2人分)

酵素エキス..... 30cc  
リンゴ..... 1個  
ニンジン..... 1本  
セロリ..... 1本

### 作り方

①リンゴ、ニンジン、セロリを皮ごと食べやすい大きさに切り、ジューサーにかける。  
②出来上がった①に、酵素エキスを注いで混ぜれば出来上がり。

朝食にいかがですか？  
豆乳などを入れてもおいしいです。



## チェックの数で酵素不足を知ろう！

チェックシートA、Bのうち、当てはまる項目の合計は…

1～4個

ちょっぴり注意が必要

酵素不足の要素あり。メニューにサラダを1品増やしてみましょう。

5～10個

特に注意が必要

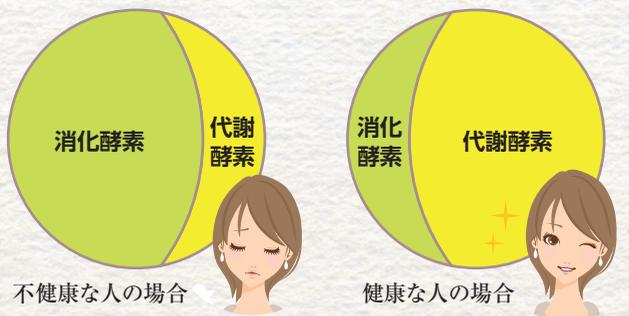
酵素不足で不調が出始めているかも。生野菜や発酵食品を心掛けて食べましょう。

11個以上

すぐに生活習慣の改善を！

体に必要な酵素がガス欠状態！要注意です。酵素を意識した食生活や生活習慣を見直す必要があります。

## 消化酵素と代謝酵素の関係



### 消化酵素を多く使う食品

- 砂糖、加熱食
- 動物性肉食
- アルコール など

### 消化酵素があまり必要無い食品

- 発酵食品
- 生食(サラダ、魚の刺身) など

酵素の少ない食生活、または消化酵素が多量に使われる食生活を送ると、その分代謝酵素が少なくなり、体に負担がかかる。

酵素がたっぷり、または消化に酵素があまり必要がない食生活を送ると、代謝酵素を温存でき、有効に体のために使うことができる。