

2018
12月号

元気
を
取り
戻
し
た
い
方
に

健康に役に立つ情報を毎月お届け

健康ニュース 12月号 vol. 148

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。



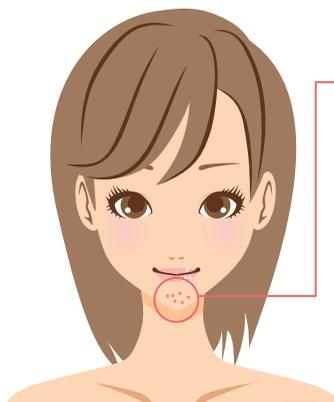
携帯でアクセス!
QRコード

発行 株式会社アニメイト

美女のカルテ

顔をチェックすれば、体の不調がわかったり、隠れた不調を自分でチェックすることができます...実はこれ、からだの内側からの大事な「注意信号」なのです。
今日から試してみましょう。

あご vs 内分泌



下あご

あごあたりの皮膚変化は卵巣との直接的な関係を持っています。体内ホルモンのアンバランスや女性特有の症状が現れると、イライラしやすくなります。

冷たいものを避けて、ハーブティーやボディマッサージ、リンパマッサージなど、体のデトックスをしていれば、気持ちは落ち着きます。そして顔もキレイになります。



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.148 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-animat.jp>

漢方 アニメイト 検索

元氣を取り戻したい方に



からだの声を聞いてみましょう ～睡眠と東洋医学～



「体内時計」という言葉を耳にします。決まった時間に目が覚める、いつもお昼を食べる時間にお腹がすく（「腹時計」ともいいます）、というものです。

東洋医学では、1日の時間をそれぞれの臓器に当てはめています。



夜23:00～1:00
夜中に目が覚めるのは
肝臓疲れが原因かも



12:00～13:00
お昼ごはんの後は、
ゆっくりしましょう



深夜3:00～5:00
深夜から明け方に
咳き込む方は
肺が弱っているかも



13:00～17:00
消化や排泄機能を
整える時間です



朝5:00～7:00
快便はこの時間にしっかり
大腸を休ませると効果的



17:00～19:00
夜眠れない時は、夕方
水分を摂りすぎたからかも



7:00～12:00
朝のお茶やコーヒーは、
大腸を休ませた後が
良いでしょう



19:00～23:00
からだの中を
調節しましょう

えられます。大豆、白米、山芋、肉類で「気」を増やし元気を回復させましょう。からだを温め「気」をめぐらせる、生姜、ニンニクも良いでしょう。特に疲労感が強い時には、豆類や繊維質の多い野菜がおすすすめですが、消化しやすいようにやわらかめに調理しましょう。食欲のない時は大根が良いでしょう。元気を出すためにたくさん食べることは、弱っている部分にとってはかえって逆効果となることがあります。からだの声に耳を傾け、適度な量を心がけていきましよう。

東洋医学では、全身の「気」が足りないと思われ、疲れの回復に結びつかない、と考えられています。もし、特に忙しくしているわけでもないのに疲れている、睡眠や栄養も十分足りていないはずなのに、なんとなく「元気が出ない」と思われている方、検査をしても病気が見つからない方には、東洋医学の治療が効果的かもしれません。

「気」の不足の原因としては、脾胃が弱く精が不足している、また、腎が弱く精が不足していることが考

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的な考え方を抑えて、健康について理解を深めていきます。



『気・血・水』簡単セルフチェック

最近ちよつと調子が悪いな、という時は『気・血・水』のどこかに原因があるかもしれない。チェックする数が多い順に、あなたのタイプを知りましょう。

気が足りていない **気虚**

- 顔色が悪い
- 疲れやすく、だるい
- 風邪をひきやすい
- 舌がむくんで、菌型がつく
- 少食である



改善ポイント

からだを温め、休息や十分な睡眠をとりましょう。消化に良いものを食べましょう。

気が流れていない **気滞**

- お腹が張って痛い
- ためいきをつき、気分が憂鬱
- 頭痛やめまいがある
- 怒りっぽい
- げっぷやおならが多い



改善ポイント

大根は気の流れを良くする食べ物です。リラクセスを心がけましょう。

血が足りていない **血虚**

- めまいや立ちくらみがある
- 爪が白っぽくスジがある
- 皮膚がかさかさしている
- 目が乾き、かすむ
- 顔色が悪く、口元が白い



改善ポイント

レバーやビタミンの多い野菜は、血をつくります。

血がながれていない **瘀血**

- 手足が冷える
- 目の下にクマができる
- シミ、ソバカス、肌荒れがある
- 湿疹がでやすい
- 顔、唇、歯茎が黒っぽい



改善ポイント

軽い運動で血行を促し、新陳代謝を高めましょう。香辛料もおすすめ。

水が足りていない **陰虚**

- 髪や肌が乾燥している
- 乾いた咳が多い
- 頬が赤い
- 便秘がち
- 喉が渴いて冷たいものを欲する



改善ポイント

水分を補い、からだの熱を冷ましましょう。果物や野菜をとりましょう。

水が流れていない **痰湿**

- 頭が重く感じる
- ぼつちやり体型
- 下痢しやすい
- 顔や手足、舌がむくんでいる
- 鼻水が水っぽい



改善ポイント

冷えや水分の摂りすぎに注意。きのこ類や海藻で水の動きを良くします。

12月は腎系の月

水・冬・腎しよん・黒・鹹しよかい・寒・耳・恐...

「腎」が弱っていると、腰の痛みや頻尿など下半身のトラブルと老化が早まりがちです。

冷えやすい、歯が弱い、膀胱炎になりやすい、耳鳴りや下半身がむくみやすい、白髪が気になるなど...

冬は寒さに耐えるために栄養をからだに蓄積する季節。感情に関しては、腎が弱るとささいなことでもビクビクするようになります。

腎系に良い食材

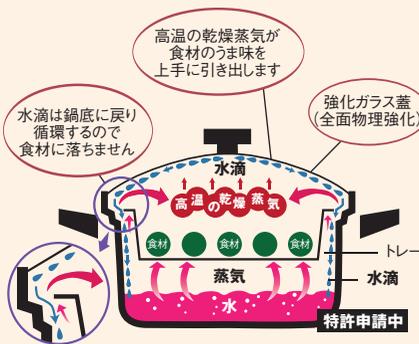
黒豆、昆布、海藻類、黒ごま、黒砂糖、長いもなど。

生命力や気力を養って若々しい体を保つパワーがあります。



不思議な蒸気鍋のお話

電磁波が気になる電子レンジはもう使いません!



①鍋の底に入れた水が沸騰して発生した蒸気がトレーを加熱して、さらにトレーと鍋本体の間から蒸気が上昇します。

②蒸気は温度が高くなるほど乾燥し、100℃以上にもなり、この高温乾燥蒸気を利用して調理をします。

③この高温乾燥蒸気は上昇してガラス蓋にあたり、冷やされて水滴となります。この水滴はガラス表面を伝って鍋底に戻り循環します。そのため、食材に水滴が落ちないのでべたつかず、スピーディに、しかも栄養素を逃さず、食材の旨味を上手に引き出す調理が可能です。

■ふしぎな蒸気鍋 本体価格 43,800円(税別)

商品仕様

材料の種類
 本体: ステンレスクラッド鍋
 ステンレス
 (クロム18%、ニッケル10%)
 軟鍋
 ステンレス
 (クロム18%、ニッケル10%)
 (底の厚さ: 1.0mm)

寸法: 26.5cm
 満水容量: 3.2リットル



目的別薬膳

健康長寿



薬膳アドバイザー
 呉犬 ともみ

12月のレシピ

根菜たっぷりだから身体を温めてくれます。
 茹でないからビタミンたっぷり!
 そして「根気」がよくなります。



だて巻き



つくしかた

- ①フードプロセッサーにはんぺん、さとう、卵を入れる。泡立つ感じになるまで細かくします。
- ②ヘルシープレートを温めて火力強、うすく油を敷きます(きれいにはがすため)。①を1cmの厚さに広げます。
- ③火力を3→2にして5分くらい(目安は表面に穴があく位まで)加熱します。
- ④すまきに広げ巻いて完成!

材料(4人前)	
・はんぺん大1個 (小なら2個)
・卵3個
・さとう大さじ2杯

根菜たっぷり筑前煮



つくしかた

- ①鶏肉は2.5cm角に切ってボールに入れ、その中にAを加えて混ぜ合わせ、10分程度おきます。ごぼう、大根、にんじんは乱切りにし、しいたけは石づきを取り4つ切り、こんにゃく、厚揚げは一口大に切ります。
- ②不思議な蒸気鍋の深トレーに①のをせます。そのとき鶏肉の漬け汁も全て入れます。本体を強火で加熱し、スチームが出始めたらトレーをセットし中で15分程度加熱します。
- ③火が通ったら、きぬさやを入れ軽く混ぜ合わせ蓋を取り、余熱で水気をとばします。



材料(5~6人前)	
・ごぼう50g
・大根50g
・にんじん50g
・しいたけ	60g(4枚)
・鶏もも肉大1枚(300g)
・こんにゃく100g
・しょうゆ大さじ3
・酒大さじ1
・砂糖大さじ1
・みりん大さじ1
・和風だし適量
・きぬさや8枚分

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てもいいかがでしょうか。

※「漢方の栄養食」：(株)アヌイトが提案する栄養をサポートする食品の呼称。

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お薦めします。

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。



ジシバリ 月下美人 ミカンの種 ノミノフスマ センタングサ

一般的に漢方の考え方は、西洋薬と違った作用機序による効果が望めるだけでなく、西洋薬では対応が難しい、病気手前の「未病」という領域でも実力を発揮するとされています。

また、漢方は「排泄の医学」とも言われ、私たちの身体自身が持っている『悪いものを体外に追い出して治ろう』とする仕組みが発揮されます。そのため便がゆるんだり回数が増えたり、下痢になる人もいます。出た後サッパリしていれば大丈夫で間もなく落ち着きます。

“蘇せい源”の飲み始めに便がゆるんだり回数が増えたり、まれに下痢になるという体験をする人もいらっしゃいますが、出た後サッパリしていれば大丈夫で間もなく落ち着きます。

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

スーパー STで若返り!?

60代/女性

昨年の夏ごろから、「スーパー ST」を知人から紹介されて飲み始めたHさんは、栄養士の資格を持っています。

「長い間、腰の痛みに悩まされていたのに、雪かきの後も、腰が楽なんです。ほんとにうれしいです」と、しもやけの悩みから解消されたツルツルの両手のこと、肩こりのことなど、次から次に話が続きます。

「結婚してから、ひらすら家族の健康に気を使ってきた私は、40代半ばに突然体調を崩し、この時は『これほど健康を気づかってきたのに、まさか私に更年期症状がでようとは』とショック

でした。常に疲労感や関節の痛み、頭痛、くび、肩こりそして年とともに増える手足のシミなど、半健康人(東洋医学でいう、生命力が低下気味の状態)そのものでした。『スーパー ST』を飲み始めて3ヶ月後の血液検査。コレステロール、中性脂肪、GOT(AST)、GPT(ALT)などの数値はすべて基準値内におさまり、これにも又、ビックリしました。現在は、かつての不健康状態もなくなり、手足のシミもずいぶん色が薄くなって、消えてしまったものもあります。自分の気持ちとしては10歳くらい若返ったようです」と語ってくれたHさん。

「『スーパー ST』を飲んでこんなに良くなりました」と両手を出しながら、嬉しそうに話かけてくれたのを、昨日のこのように思い出します。



発売から23年目!

30万本の実績

漢方由来の植物性健康食品

スーパー ST

SUPER ST

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STが、あなたの健康を
サポートします。

この様な方にお勧めです

- ストレスを強く感じる方。
- お通じにお悩みの方。
- 年齢による諸症状にお悩みの方。
- 疲れやすい方。
- 手足の冷えでお悩みの方。



made in JAPAN

【原料植物】



ジシバリ



ノミノフスマ



センタンクサ



月下美人



ミカンの種

スーパー ST

¥18,000(税別)

内容量 57.5g (250mg×230粒)

■1日に6~8粒を目安に白湯(さゆ)と一緒に召し上がりください。

食生活は 主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。