

2019  
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.  
151

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っています。

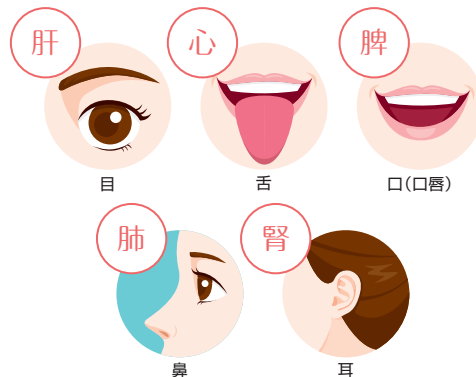


携帯でアクセス!  
QRコード

発行 株式会社アニメイト

## 五臓と五官(七孔)

顔のパーツの異変に気付くことで、目には見えない五臓の異変を知ることができます。日々の変化に注意してみましょう。



目、舌、口(口唇)、鼻、耳を五官(感)、あるいはこれらの穴の合計が7つあることから七孔ともいいます。この五官は、五臓と密接に関係しています。素問の陰陽応象大論篇では、「肝は目に開孔し、心は舌に開孔し、脾は口に開孔し、肺は鼻に開孔し、腎は耳に開孔する」と述べています。この五臓と五官の関係から、肝の病のとき、その症状は目に現れ、腎の病は耳、肺の病は鼻、脾の病は口(口唇)、心の病は舌にそれぞれ症状になって現れます。したがって、たとえば、舌が異常に赤いときには心に熱があることを知る、というように、これら五官の状態から、五臓のどこに異常が生じているかを診断することができます。

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.151 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



# 疲れが 取れない方に

からだの声を聞いてみましょう  
～好む味とはたらき～



からだ弱っているときに、特定の味の食べ物を食べたくなることがあります。弱っている臓腑に関連する味を、からだ自然と欲するようになるからともいわれています。

- 酸** 筋肉や内臓を引き締め、汗・尿・出血などからだから出るものを抑える。「肝」のはたらきを調整する
- 苦** からだの中から余分なものを除去し、熱や水分を排出する。「心」のはたらきを調整する。
- 甘** 血を補ってからだを滋養し、筋肉の緊張や痛みを緩和する。「脾」のはたらきを調整する。
- 辛** 停滞していた「気」と「血」の流れをよくし、発汗効果がある。「肺」のはたらきを調整する。
- しおからい 鹹** かたまっているものをやわらかくし、頑固な便秘や肩こりを改善する。「腎」のはたらきを調整する。

休息をとっているはずなのに疲れが取れない、以前はすぐに回復したのに倦怠感が長引いている、やる気が起きないなどの症状があるときには、東洋医学を利用してみましょう。

だるさや疲れは、からだの中のバランスが崩れたときにやすくなるりません。からだの「気」が足りないと疲れが十分に回復されません。また、「脾」や「胃」のはたらきが弱

い、「腎」が弱く精が足りないことも考えられます。そら豆や大豆などの豆類は、「脾」のはたらきを強め、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。白米や肉類は、「気」を増やし元気を回復させます。「気」をたくさんつくって、より健康な状態を維持していきましょう。



# 東洋医学

第15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。



## ツボを覚えてみましょう

東洋医学では、「経絡」と「ツボ」という代表的な考え方があります。

「経絡」とは、「気」と「血」が流れる通路です。五臓六腑や筋肉組織、皮膚などをつなげる連絡網となっています。目的の臓腑とつながっている経路を刺激すると、「気」や「血」が

勢い良く流れ出し、臓腑に届きます。「血」の停滞が解消され、不調の改善へとつながっていくのです。

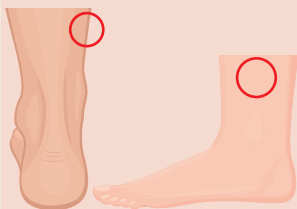
「経絡」のうち、からだの中を縦に走らせたものが、「経脈」です。

「経脈」のすぐ上を刺激すると、刺激が伝わりやすい部分があります。それが「ツボ」です。ツボの数は、現在WHO（世界保健機関）が中心となり361個と認定しています。また、位置においても世界基準が定められています。

### 基本の3つのツボ

#### 三陰交

内くるぶしのいちばん高いところから、指4本分の高さですねの骨の後ろの縁に位置します



全身の血のめぐりを良くします。冷えが強い方、月経痛のある方にはおすすめです。

#### 足三里

膝のお皿から指4本分下の位置



足の疲れや便秘などの下半身の症状、全身疲労や胃もたれ、食欲不振、むくみなどに良いでしょう。

#### 合谷

親指の骨と人差し指の骨のあいだのくぼみ



肩こり、頭痛、歯痛、腹痛、顔面部の症状に良いでしょう。



## ストレスを感じたら 脾がポイント



土・梅雨・脾・黄色・甘味・湿・唇・口・思…  
脾の働きが弱いと…むくみ、体が重だるい、消化不良、目ヤニ、下痢、口内炎・口の中がネバネバする、唇が荒れやすくなりがち。  
また、甘いものの要求は脾の不調サイン。ドライフルーツなど自然の甘みを。

### からだ

ティータイムをゆっくりと楽しむのがオススメです。(黒糖ジンジャーティーなど)

### たべもの

血が不足するとイライラのもとと言われています。竹の子/さつま芋/はちみつ/大豆/きび/なつめ/ナッツ類/サバ、などの黄色の食材がよいでしょう。

### こころ

寝る前に深呼吸してみましょう。ゆっくり吐く息には、副交感神経を刺激し、不眠や緊張、疲労などを緩和する働きがあります。

## 遠赤外線調理で、 料理が美味しくなる!



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!

詳しくはWEBサイトで!

## スーパーラジエントヒーター

うれしい5つの特長

- ① 美味しい
- ② 安心・安全・快適
- ③ 経済的
- ④ 掃除が簡単
- ⑤ ススが出ない



### 国内メーカーのシステムキッチンに対応ビルトインタイプ



■FG-750TW 200V  
本体価格  
278,000円(税別)

ワイド  
75cm



■FG-600TR 200V  
本体価格  
258,000円(税別)

レギュラー  
60cm

#### 商品仕様

定格:AC200V,4735W  
大きさ:幅750mm×奥行546mm×高さ236mm  
火力調節:13段階(左右)、3段階(中央)  
チャイルドロック、消し忘れ防止機能、調理タイマー等付属  
ロースター内寸:  
幅236mm×奥行330mm×高さ128mm

#### 商品仕様

定格:AC200V,4735W  
大きさ:幅596mm×奥行546mm×高さ237mm  
火力調節:13段階(左右)、3段階(中央)  
チャイルドロック、消し忘れ防止機能、調理タイマー等付属  
ロースター内寸:  
幅236mm×奥行330mm×高さ128mm

お問い合わせは発行元又は取扱店までお願い致します。



## 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

胃腸が弱っていたり、食欲のないときは、キャベツが食欲を促してくれます。煮物やスープにすると、体を温め、消化も良いのでおすすめです。



## キャベツの重ね煮

### つくりかた

#### 材料(4人分)

- ・キャベツ ..... 大6枚
- ・合いびき肉 ..... 400g
- ・玉ねぎ ..... 小1個
- ・卵 ..... 1個
- ・塩 ..... 小さじ2/3
- こしょう、ナツメグ
- ・固型スープ ..... 1個
- ・水 ..... 3カップ
- ・白ワイン ..... 大さじ4
- ・バター ..... 大さじ2



- ①キャベツは軽くゆで芯をそぎ、玉ねぎはみじん切りにしておく。Aの材料を粘りが出るまで混ぜる。
- ②スキヤキ鍋にバターを塗り、キャベツとAを交互に重ね、一番上にキャベツをのせて、ガラスフタをする。
- ③「火力」を強にセットし、蒸気が出てきたらBと白ワインを加え、フタをして「火力」2〜3で、15分程柔らかくなるまで煮る。
- ④フタをとり、「火力」2〜3で煮汁がなくなるまで10〜15分程煮込む。

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」…「株アニメイトが提案する栄養をサポートする食品の呼称。」

## 酵素が

# 病気にならない体をつくる！

現代の栄養学では炭水化物、たんぱく質、脂肪、ビタミン、ミネラル、そして食物繊維を加えて六大栄養素といえます。もちろん栄養素は大事ですが、生命を維持する上でさらに大切なものがあります。それが**酵素**です。

酵素は、食べたものを消化する「消化酵素」

と、すべての生命活動に関与する「代謝酵素」があり、両方ともたんぱく質を原料に体内で作られています。酵素をつくる能力は一人ひとり遺伝子によって決まっています、限界があるという事がわかってきました。

その他に、体の外から取り入れる「食物酵素」があります。加熱されていない生の食べ物や、発酵食品には酵素が含まれています。

ところが、食べ過ぎや加熱調理されたものばかりを食べるようになった現代人は、自分が食べた物を消化するために、自前で消化酵素を作らなければなりません。消化酵素を作るための能力が多くなるほど、代謝酵素を作る能力が少なくなります。

### 酵素の種類

## 酵素

### 外部から取り入れるもの

消化酵素  
(食物の消化)

生の食物に含まれる酵素で、その食物自体の自己消化と、一緒に食べた物を消化する。

### 人体にあるもの

### 潜在酵素

代謝酵素  
(生命の活動)

体をつくり、病気を治し、人間のすべての生命活動に必要な酵素。

消化酵素  
(食物の消化)

消化器管内で分泌される酵素で、口に入れた食べ物を消化する。

代謝酵素は、①吸収された栄養を体中の細胞に届けて、有効に働く手助けをする(新陳代謝)、②毒素を汗や尿の中に排出する(有害物質の除去)、③体の悪い部分を修復し、病気を治す(自然治癒力)、④免疫力を高める、という働きがあるので、その能力が低下するとい



うことは健康な体を維持するのが難しくなるという事になります。そのためには、外から酵素を補給して、代謝酵素の能力が低下することのないように心掛けることが、健康づくりには必要だということがわかります。

### 消化酵素と代謝酵素のバランス

#### 不健康な人の場合

酵素の少ない食生活、又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。



#### 健康な人の場合

酵素がたっぷり、又は消化に酵素があまり必要の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。



いつまでも元気で病気にならないで過ごす最大の秘訣は「消化酵素」の節約！

そのためには外部から取り入れる「食物酵素」を積極的に増やすことが大切です！

## わたしの体験談

### 思い出してよかった

40代/女性

「スーパー ST」を知ったのは数年前です。ある健康雑誌に出ているのを読んだのですが、婦人科系の不調によりとあり、自分は子宮筋腫を改善したくて2本飲みました。しかし、これといった変化がなくてやめてしまいました。この数年間そのまま放置していました。

昨年春頃、胸のシコリに気づいたものの、しばらくは病院にも行かずそのままにしていたのですが、結局乳がんだったことがわかり、手術を受けることになりました。それ以来ホルモン療法を受けていますが、更年期のような症状や肝臓と腎機能障害など、また食べなくても太るといったさまざまな副作用があり、ショックでウツになってしまい、死にたいと思うほどの辛い毎日でした。

そんな時、ふと以前子宮筋腫で「スーパー ST」を飲んだことを思い出し、ワラにもすがる思いで、もう一度アニメイトさんに相談しました。オススメされた「皇林」を1日に10粒を2回に分けて飲み始めることにしました。

そうしたところ、みるみるうちに体重が減り始め、むくみも取れていき、元の状態に戻り始めました。半年間継続すると、おかげさまで血液検査の結果も大変よく、日々明るく過ごしています。今も時々むくみが出ますが「皇林」のおかげで助かっています。

「皇林」と出会えて本当にありがとうございます。



発売から24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



ミノフスマ



センダングサ



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)と一緒にお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。