

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 い

【蘇せい】



アニメイトのHPはこちら

4月号  
vol.200

## 漢方 自然療法

アニメイトが提案する  
健康づくり  
今月のレシピ  
「やみ辛の」ヨメギ  
今月のコラム  
リンパの免疫機能が体を守る  
「アニメイト」のあゆみ  
今月のテーマ商品  
スーパーSTG

クロスワード(P11)の  
正解者から抽選で20名さまに  
**スーパー STG**  
42粒(約1週間分)  
プレゼント!

2023年4月20日  
消印有効



そせい

【そせい】

4月号  
vol.200

vol.200 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://st-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!

目の深層部までマイクロマッサージ!  
眼科用の医療超音波治療器

#### 運動 オクルスファイン

POINT!

- ①視界をよりクリアに
- ②疲れた目の周りをほくしてスッキリ
- ③持ち運びしやすいコンパクト設計

名称: 超音波治療器  
重量: 約320g (充電電池含む)  
寸法: 長さ188mm×高さ166mm×幅51mm  
効果効能: 偽近視の抑制又は緩解



「生命の光線」テラヘルツの温熱パッチで  
健康と美容をサポート

#### 運動 テラシート

POINT!

- ①生物電ICチップによりパワーアップ
- ②温熱を体感
- ③オーストラリアでは一般医療機器に認定

名称: テラシート  
材料: テラヘルツ鉱石パウダー、ポリ塩化ビニル、シリカゲル、ゴム、ラテックス、遠赤外線セラミックパウダー他  
サイズ: 小(幅約110mm×高さ約75mm)×2枚入  
中(幅約150mm×高さ約80~90mm)×1枚入



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

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

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。

こんな方におすすめ!

- ・健康が気になる方に
- ・健康を維持したい方に



天然の穀物・野菜・果物・豆類・野草などを原料に、  
シンデレラ乳酸菌®を加えた質の高い健康補助食品

#### 内服 蘇せい酵素

POINT!

- ①80種類の植物から抽出した酵素
- ②シンデレラ乳酸菌+ブラジル酵素
- ③腸内フローラを整える

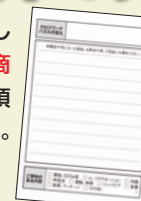
名称: 植物性発酵食品  
内容量: 240g (8g×30包)  
保存方法: 常温で保管してください。



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。



例えば「スーパー STG」の  
体験談が採用された場合…  
**スーパー STG  
プレゼント!**



自分の体は自分でケア——セルフメディケーション(※)

# 漢方自然療法でセルフメディケーションを。

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、2つの解決策を提供することです。



株式会社アニメイト  
代表取締役

## 佐藤 珂津之

「よくなりました」と  
言われた時は涙が出た

編集：創業当時から健康に関する商品ラインナップだったのでしょうか？

佐藤：はい。基本的には美と健康のための商品を扱っていたのですが、スーパーSTに出会ってからは、より健康に対する考え方を体系立てたいと思うようになりました。

編集：1996年のことですね？

佐藤：今思うと、当時の自分は人の体や健康に対する知識も乏しかったので、知識を持った健康オタクの人からの質問が怖かったのを覚えています。スーパーSTを販売しておきながらです(笑)。

編集：漢方サプリメント「スーパーST」はそんな劇的な変化があったのですか？

佐藤：ある時、とある女性にお会いしました。その方の息子さん(アトピー)がひどいアトピーで悩んでいるというのです。実際に息子さんに会ってみると、手から顔から、あまりの酷さに絶句しました。皮膚がもう人の肌の色ではないのです。年頃なのか、自分の状況を悲観してか、態度もひどくぶつかりほうです。「林先生に会ってください！」と言うのがやうとしました。当時林先生は、スーパーSTの講演会で、私と一緒に全国を回っていたのです。講演

会の後にその息子さんの状態を見た林先生は「大丈夫よ、1年はかかるけどやれる？」と言いました。するとその息子さんは「やれます！」と即座に答えたのです。そして、本当にそれからスーパーSTを飲み続けました。食事も林先生の指導を受けつつ、1年3ヶ月後、私は再びその息子さんに会いました。あのふてくされていた彼が、手を振ってむかえてくれたのです。アトピーもよくなっていました。林先生の言う通りでした。

編集：奇跡のような出来事ですね。


佐藤：そんなエピソードはつだけではありません。その二つの体験を通じて、世の中には健康に生きたらずに困っている人が実にたくさんいることを知りました。そしてその解決法を提案する立場に、自分がいることも実感したのです。スーパーSTは人を幸せにする。最初はそれによつてお金をいただく後ろめたさがありました。確かな価値をご提供できているという自負に変わりました。

そこから、私の健康に対する探究がより前進したように思います。そもそも健康とは何なのか、サプリメントだけでなく、食や運動、睡眠といった生活スタイル、自分の周りの環境、そして心の状態が健康に近づく要素だと思に至りました。

### 漢方自然療法

編集：会社としてのあり方も変化がありましたか？

林進徳先生 Profile



1928年 台湾生まれ・中醫師。代々醫師の家庭に生まれる。

1970~1972年 世界初、漢方由来の抗癌剤を開発し、国立台湾大学で動物実験、臨床試験を行う。

1977年 同大学の董大成教授の推薦を受け、国立久留米大学(福岡県)に移り、医学部教授の神宮寺先生の元、自身の開発した抗癌剤の研究を続ける。その後、昭和医科大学で臨床試験を始める。

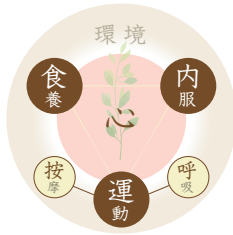
1985年 東海大学病院において、HIV抗体陽性者に対する効果が認められる。

1987年 PHARM TECH JAPANにて臨床抗癌効果を発表。

1988年 第47回高学会総会にて抗癌効果を発表。

1990年 第49回高学会総会にて抗癌効果を発表。

1999年 他界。



※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。

編集：具体的に、漢方自然療法とはどういったものでしょう？

佐藤：漢方の陰陽五行説を中心とした食養・内服・運動・呼吸・按摩の理論や考え方がベースです。一言でいうと食養は五味五色を基本に栄養バランスのとれた食事を目指すこと、内服は毎日の食事ではとりきれない必要な栄養素を補うことです。また運動・呼吸・按摩を二つに捉え、呼吸の乱れない程度の軽い運動と終わった後のストレッチを毎日の生活に取り入れることです。これらについては、次号の「そせい」から二つ詳しく掲載していきます。

そして漢方自然療法の重要な軸に心と環境があります。これは生活する上で重要な環境に意識を向け、心を健康に保ち希望を持って毎日を過ごすことです。

太陽：日光浴できていますか？ 紫外線を長時間浴び続けるのは皮膚によくありませんが、全く当たらないのも健康を害します。適度に外に出て、陽の光を





浴びることを忘れないでください。  
**空気**：深呼吸できていますか？ きれいな空気を体の隅々まで巡らせるのは、肺や脳はもちろん、自律神経の活性化、ホメオスタシスを促進させます。  
**水**：きれいな水を飲んでいますか？ ミネラルが豊富な地下水が、みずみずしい体を作ります。  
**食物**：体に合った美味しい食べ物を口にしていますか？ 旬の食材、また生まれ育った地元の食材が体に合うように作られています。見直してみよう。  
**運動**：体を動かしていますか？ オフィスワークばかりで気の流れが滞留していませんか？ 四肢を伸ばすこと、歩くこと、深く息をすることを見直してみよう。  
**休息**：よく眠れていますか？ 起きている時間ばかりが重要な時間ではありません。しっかりと眠ることで、起きていた時間の価値を上げることにつながります。  
**心**：心はおだやかですか？ 目に見えないことばかり気持ちがいっていませんか？ 心が満足で平安であることが、何よりも大切です。



ものを、一つ一つ呼び戻して意識することが、漢方自然療法を実践するための一歩だと思います。  
**編集**：健康であることは誰もが目指したいですからね。  
**佐藤**：漢方自然療法を行うのは健康寿命を保つためと言えます。それは老衰に至る終活とも言えます。病気を長く患ったり、思いもよらないタイミングで入院したりする、といった終わり方は、自分はもちろん、周りの人にとっても心おだやかではありません。最後の一瞬まで元気でいること。それが私たち人間の目指すべき姿ではないでしょうか。それにはまず、**自分自身を知ろうとすることが大切**です。日々の体温を測るといったことも、大切な一歩ですね。  
**編集**：幸せを求めていく、ということにつながりますか？

**佐藤**：死ぬこと自体は不幸ではありませんよ。誰かが受け入れるべき現象です。そこへ向かう我々の人生を、どういう形にデザインするか、いろいろ話し合ってみるのもいいことだと思います。アニメイトの商品を購入いただいた方が**集まり、死を考えるコミュニティ**になってほしいと思っています。素敵な集まりです。私たちの商品とは線香のようなものではないと思っています。素敵な集まりです。その香りが広がり、人を呼んできてくれます。買った後にコミュニティが生まれ、そこで**ライフスタイルの提案**ができるのです。アニメイトはそういう会社でありたい、そう心から思います。  
**佐藤**：次号から、具体的な漢方自然療法について、少しずつみなさんと共有していきたいと思っています。ぜひよろしくお願ひします。

幸福は健康から。

### アニメイトの顧問より

## 健康に対する正しい認識を持つ

今、世の中には「これが体にいい」という健康法や健康食品があふれています。一方的に入ってくる膨大な健康情報に私たちは振り回され、自分に合うかどうかも分からないまま闇雲に取り組んでいる人が多いようです。

他人にとって合っている健康法でも、その健康法が自分に合うかどうかはまた別です。大切なことは自分に合うのか、今の体の状態に必要なかどうかという「情報の自分化」です。そのためには、健康に対する正しい認識を持つことです。

家を建てる時、とても重要なのが基礎工事です。家の基礎というのは、その建物を支え維持する役割です。基礎がしっかりしていれば、家の寿命も長くなります。

これは健康法においても同じことが言えます。健康に対する正しい認識を持つ、それが健康を手に入れる基本であり、健康寿命を延ばす土台

となるのです。

アニメイトは、食養・内服・運動・呼吸・按摩・心と環境を軸として、漢方をベースに自己の健康管理をしていく健康メソッドを提唱しています。つまり健康になるための土台・基礎となるしっかりと考えた考え方があるのです。数年前「これだけ健康法」が流行りました。これだけをやればよい、という健康法です。しかし、何か一つだけすれば体全体が健康になるということはありません。健康を保つには、食・運動・休息、社会との関わりなどがバランスよく行っているかどうかが大

切なのです。

アニメイトの漢方自然療法は、漢方の理論、陰陽五行説に基づいた循環とバランスを大切に健康法です。その健康法の土台となる内服に「スーパーSTG」という素晴らしい商品が用意されています。スーパーSTGを日々の生活に取り入れ、健康寿命を延ばす、これが土台・軸となります。自分の健康は自分でケアし、健康寿命を延ばしていく。アニメイトの漢方自然療法がみなさんを力強くサポートしてくれるのです。



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。「足操術」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。「心と体の元気を取り戻す」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:真天)

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

話を聞いてもらえると、スッキリとした気持ちになり、いつもホッとします。



“ 今月のレシピ ”

甘くて腸にやさしい「おいも」  
さつまいもはカリウム、カロチン、ビタミンC、ビタミンE、食物繊維などの栄養素が豊富です。風邪の予防、疲労回復、肌荒れ、便秘にも効果があるといわれています。

POINT さつまいものビタミンCは加熱しても壊れにくい



さつまいものニョッキ

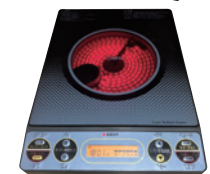
🐦 作り方

- ① さつまいもは厚さ1cmの輪切りにし、竹串がスッと通る程度に柔らかくなるまで「不思議な蒸気鍋」で蒸す。※茹でて可。
- ② ①のさつまいも350gの皮を取り除き、フードプロセッサーに入れて攪拌する。なめらかになるまで潰してから塩、ふるった薄力小麦粉、卵黄を加えて再度攪拌する。粉気がなくなった時点で生地がベタつくようなら、さらに薄力小麦粉(分量外)を少しずつ加えてベタつきを調整する。
- ③ 表面に薄力小麦粉(分量外)を薄くまぶし、棒状に丸める。一口大に切り、フォークで軽く押さえて表面に溝をつける。
- ④ ベーコンを短冊状に切り、フライパンへ。ラジエントヒーターの火力(強)で加熱し、脂が出てきたら生クリーム、牛乳or豆乳を加えてひと煮立ちさせる。お好みで粉チーズを加えて、ヒーターからフライパンを外す。
- ⑤ 鍋に水1ℓ(分量外)、塩少々(分量外)を入れて沸騰させる。棒状のさつまいもを茹で、浮かんできたら水気をよく切り、④のソースで和えて粗挽き黒胡椒で味を調える。味を見て塩気を調整する。
- ⑥ 器に盛り、小口切りにしたお好みの万能ねぎを散らす。

材料(4人前)

- ・さつまいも.....350g
- ・薄力小麦粉.....70g
- ・卵黄.....1個分
- ・塩.....ふたつまみ
- ・ベーコン.....3枚
- ・生クリーム.....100cc
- ・牛乳or豆乳.....70cc
- ・粉チーズ(お好みで)...大さじ2杯
- ・粗挽き黒胡椒.....少量
- ・万能ねぎ.....2本

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!

“ 今月のコラム ”

リンパの免疫機能が  
体を守る  
〜リンパの役割①〜

リンパ液、リンパ管、リンパ節から構成されるリンパ。体の中でどんな働きをしているのでしょうか。まずは、その機能から解説します。

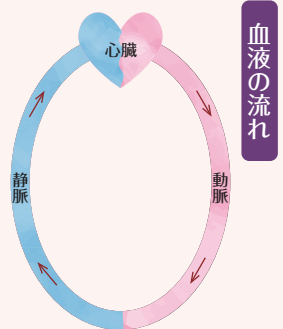
リンパの流れは、心臓と異なり一方通行。

手や足先から始まるリンパは、静脈に合流して心臓へ流れ込む。

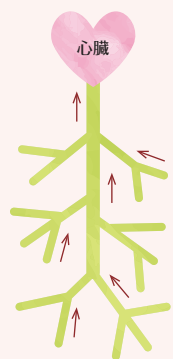
リンパのスタート地点は、手や足の指先などの毛細リンパ管。血管からしみ出した栄養素の回収や細菌の退治、老廃物を除去しながら、太いリンパ本幹へ流れ、鎖骨の下にある鎖骨下静脈に合流した後、心臓へ方向に流れます。

心臓から送り出される血液は、動脈、静脈を通して全身を循環。

血液は、心臓をスタート地点に、動脈→各臓器→静脈→心臓というルートで循環しています。動脈を通して、細胞に必要な酸素や栄養が全身に運ばれ、静脈によって、体の各部で生じた二酸化炭素や老廃物が運び出されます。



血液の流れ



リンパの流れ



アニメイトのジェルは是非入り!

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!



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

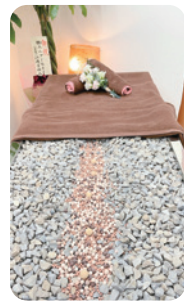
東京都江東区亀戸5-21-17-2F

「=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!







# 「アニメイト」のあゆみ

2020年

### Zoomを使用した 商品説明・料理教室

Zoomでの打ち合わせの様子



寒河江先生のZoom講習会



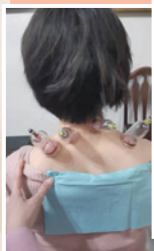
呉大のZoom料理会

### 寒河江秀行先生 との出会い



寒河江秀行先生と巡り合い、寒河江徹先生から継承された「円心五法」を元に「経絡カード」を学んでいます。

### 第18回 台湾台中で 鍼灸・整体体験ツアー



2019年

### 「健康ニュース」から 「そせい」に名称変更



自社制作から始まり、今ではプロ制作者と一緒に作っています。

2012年

### 蘇せいシリーズ 誕生



「蘇せいシリーズ」の商品は五臓別の「肝・心・脾・肺・腎」と、体質別の「気・血・水」で、ピンポイントに対応しています。

2015年

### 第17回 台湾・宜蘭農園 ・北投視察



台湾を中心に毎年現地視察ツアーを行い、漢方医療の現場を各販売店様と共に体験しました。

2015年

### 第16回 台湾嘉義農園視察



スーパーSTGの故郷である嘉義農園へ視察に行き、私たちの原点に辿り着いたようで心がホッとしました。

2021年

### スーパー STG 誕生



「スーパー STG」はご好評いただき、「スーパー ST」の時代から積み上げてきた成果がようやく形になりました。そして、この「スーパー STG」を中心とした漢方自然療法の基盤づくりを新たにスタートしました。

### 自社直営 サロンGODAIを オープン



美容だけでなく心の癒しのサロンとして、多くの方にご利用いただいています。

2022年



「そせい」200号にあたって、もう一度原点に立ち返り、アニメイトの考える漢方自然療法を丁寧にお伝えしていきたいと内容を見直しました。

2021年



「スーパー ST」を進化させた「スーパー STG」の誕生です。

2019年



アニメイトの新しい顔として「そせい」が誕生。ここから、今の形となりました。

2015年



創刊100号を機に名称を変え、「健康ニュース」として新たにスタートしました。

2014年



「かつりよく」100号記念として、スーパー STの開発者である林先生との出会いや創刊からの出来事を振り返りました。

2004年



この頃は、20ページの小さな冊子でした。

1996年



当初のタイトルは漢字の「活力」、印刷はモノクロでした。



健康博覧会(東京)で発表しました。

## 「そせい」のあゆみ

2023年4月、「そせい」は200号を迎えました。これまで続けてこられたのも、お読みいただいている皆さまの支えがあったからこそ。心より、感謝申し上げます。

1996年にアニメイトの最初の情報誌「活力」が創刊されて以来、現在に至るまでの27年の間に「活力」は「かつりよく」「健康ニュース」「そせい」と名称を変えながらアニメイトとともに進化してきました。今回は、情報誌の変遷とともに、直近10年のアニメイトのあゆみを振り返ってみたいと思います。



今月のクロスワード

|    |   |   |    |   |
|----|---|---|----|---|
| 1  | 2 | D | 3  | 4 |
| 8  |   | C | B  |   |
|    | A |   | 9  | 5 |
| 10 | 6 |   |    | 7 |
| 11 |   |   | 12 |   |

【タテの鍵】

- 1.秋が旬のホクホクの甘いお芋。
- 2.履くもの。いろんな種類がある。
- 3.昭和、平成で流行ったラジオなどを聞く家電。
- 4.男性が使うことの多い一人称。
- 5.枝豆をすりつぶして作る緑色のペースト。
- 6.石川県の有名な半島。
- 7.空を飛べる動物。ペンギンもこれの仲間。

【ヨコの鍵】

- 1.セイヨウミザクラの実。甘酸っぱくておいしい。
- 8.白や濃いピンクの花を咲かせる植物。
- 9.物の順序や量を示す語。
- 10.「無罪の」「潔白な」の意味を持つ英語。
- 11.「下」や「本」に共通する読み方。
- 12.髭が特徴的なスペインの画家。

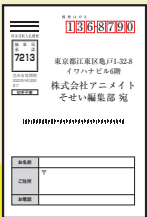
さっぱりわからない！

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20名さまに  
**スーパーSTG**  
42粒(約1週間分)  
**プレゼント!**

2023年4月20日  
消印有効

FAXは2023年4月20日までに届いたもの



近年の厚生労働省の死因別死亡数を見ると、1位の「ガン」、2位の「心疾患」に続き、3位に「老衰」がランクインしています。日々の食事に加えて飲む「スーパーSTG」は、身体本来の健康な状態を取り戻し、幸せな最期を迎える助けとなるでしょう。



幸せな人生を全うするために。健康なあなたの身体をサポートします。

**古来、受け継がれた発酵による恵み**

古来、受け継がれた微生物の働きである発酵に着目。発酵の力と最先端の技術により生まれた「スーパーSTG」。時代とともに変化する私たちの身体に必要な活力を与えてくれます。

**漢方の理論に基づいた植物発酵エキス**

健康の基本は、身体の中をキレイにすることです。この考えを軸に、漢方の理論・陰陽五行説に基づいて生まれた植物発酵エキスを凝縮しました。

ずっと健康でいるために、

その3

より進化した「代謝サポート」

林先生のサプリメントの製法は、日本に伝わり更に研究と開発が進められてきました。アミノ酸は体内の毒出しに加えて、肝機能を高め、代謝をサポートすることに注力。代謝が自然な形で機能し、血管内のスムーズな流れをサポートすることは、身体本来の健康な状態を取り戻すことにつながります。11種類の天然植物を配合し、特殊な製法で発酵させ、濃縮し、完成した製品が「スーパーSTG」です。

その4

死因3位の幸せな最期「老衰」

その2

世界初の「漢方薬抗ガン剤」

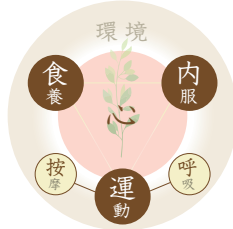
中国皇帝の侍医「林家」の1188代目にあたり、世界初の漢方薬抗ガン剤を発表した林進徳先生。彼は天然植物を原料としたサプリメントを開発し、「体内の毒出し」を進めました。

その1

化学物質で急増した「ガン」

戦後、化学物質でできた食品添加物が体内に蓄積され、ガン患者が急増しました。これは食生活の変化が死因に対して大きな影響力があるということです。

おかげさまで  
**大好評!!**



今月のテーマ商品

天然の植物をベースにした  
健康サプリメント

スーパーSTG

生まれ変わった「スーパーSTG」は、漢方の知恵に学び、身体めぐりと老化から戻す力(還元力)を高めるために、新たに5つの漢方成分を配合しました。



名称 植物発酵エキス加工食品  
原材料名 植物発酵エキス(ジシバリ、ミカンの種、ノミフスマの葉、センダングサの根・茎、月下美人の根・花、パイナップル果汁)(国内製造)、麦芽糖、桃の花末、日本山人参末、ハトムギエキス末、高麗人参エキス末、靈芝エキス末、デキストリン/セルロース、ステアリン酸Ca、酸化ケイ素  
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。  
希望小売価格 ¥19,440(税込)

詳細は動画でチェック!



今の生活習慣を見直したい方に