

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

5月号  
vol.201

## 自分の体は 自分でケア

アニメイトが提案する  
健康づくり

- 今月のレシピ
- 「豆腐ハンバーグ」
- 今月のコラム
- リンパの免疫機能が体を守る
- 今月のTOPICS
- お客様の体験談
- 今月のテーマ商品
- プラチナフオン®
- マルチヘアトップ

クロスワード(P11)の  
正解者から抽選で10名さまに  
キルティング  
タウンバッグ  
プレゼント!

2023年5月20日  
消印有効



そせい

【蘇せい】

5月号  
vol.201

vol.201

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!

人間の筋肉の約70%を占める下肢筋肉へ  
立体的に働きかける高性能運動機器

### 運動 パルストレーナー

POINT!

- ①効率的に下肢全体の筋肉運動を実現
- ②一般的なEMSより多くの筋肉を刺激
- ③美しいカラダづくりのための3つの

モード

名称: パルストレーナー  
 サイズ: 200×86×35mm  
 重量: 約350g (ACアダプター含まず)



「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(横約110×縦約75mm)×2枚入り  
 中(横約150×縦約80~90mm)×1枚入り



ひざ掛け、腹巻き、帽子にも!

### 心 プラチナフオン®マルチヘアトップ

POINT!

- ①プラチナフオン繊維を贅沢に使用
- ②工夫次第でマルチに活用可能
- ③カラーバリエーションも豊富

名称: プラチナフオン®マルチヘアトップ  
 素材: ポリエステル(プラチナフオン繊維)97%、  
 ポリウレタン3%

サイズ: フリー  
 カラー: 黒、白、ピンク、ベージュ、紫、赤、黄色、水色、黄緑



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

こんな方に  
おすすめ!

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

健康が気になる方に  
健康を維持したい方に

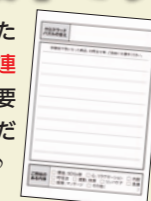
名称: 植物発酵エキス加工食品  
 内容量: 57.5g (250mg×230粒)  
 保存方法: 直射日光や高温多湿を避け、保管してください。



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な事項をご記入の上、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。



関連商品  
プレゼント!

※写真はイメージです。



自分の体は自分でケア——セルフメディケーション(※)

# アニメイトが提案する健康づくり

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、二つの解決策を提供することです。

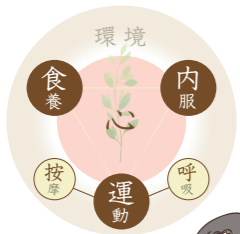
家族の幸福は健康から。  
セルフメディケーションの  
普及を通して家族の幸福を  
実現させましょう

私たちの平均寿命は長くなり、90歳、100歳も珍しくない時代になりました。黄花岗節といわれるがごとく、歳をとつても最後まで元気で過ごし、健康なまま人生を終えることを目指したいですね。そこで注目されているのが「セルフメディケーション」です。自分の体を自分でケアする「セルフメディケーション」はアニメイトが創業以来ずっと取り組んできた健康に対するテーマです。

※セルフメディケーションとは  
self(=自分自身) medication(=投薬)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。

セルフメディケーションの  
メリット

- ・健康管理の習慣が身につく
- ・SDGsの一環になる
- ・医療費の負担を軽くする



## 漢方自然療法の5つと 心と環境の2つ

アニメイトでは、具体的な取り組みとして、大きく7つのカテゴリーを設けました。

- 環境
- 心
- 呼吸
- 運動
- 按摩
- 内服
- 食養

### ●食養について

栄養バランスのとれた食生活を目指します。季節によって変わる旬の食べ物は、人の体にとって実益の高いものが多いことをご存知でしょうか。季節やその時の自分の体に合った食材を選ぶようになりましょう。食は、言わずもがな生活習慣そのものです。食生活を見直すことで、健康体への近道が開かれます。

### ●内服について

食事では摂りきれない、年齢や体調によって変わる必要な栄養素を補うためのサプリメントをアニメイトはご紹介します。忙しい現代の社会の中で、理想の食生活を送ることはなかなか難しいのが現実です。良い栄養摂取を考える上で、内服は欠かせない要素です。

### ●按摩について

按摩は体の各所の流れをスムーズにするものです。特にリンパの役割は老廃物や余分な水分を体外に排出することですから、全身のリンパをうまく巡らせて、むくみのないスッキリとした体にしましょう。効果的なツボ指圧やマッサージ法、リンパを効率的に巡らせるためのジェルなどもご紹介いたします。

### ●運動について

主にストレッチを通して、柔軟性の高い体づくりを目指します。特に骨盤のゆがみは神経を圧迫し、代謝を低下させ、腰痛や冷え性、生理痛などのつらい症状を引き起こします。骨盤・股関節の体操で大腰筋を鍛え、骨盤のゆがみを矯正しましょう。

### ●呼吸について

どんな運動でも呼吸法は大切です。萎縮した肺を膨らませることができると深い呼吸の方法を学んでいきましょう。肺胞が膨らむことで血栓を溶かし、血液がサラサラになります。また、呼吸によって副交感神経が活性化され、自律神経のバランスが整うことも知られています。

### ●心について

「身心一如」というように、体と心は一つのものの両面で、決して分けることができないものです。今の生活を改善する方向決めをすると同時に、それを維持していくのも心の持ちようです。体を健康にするために心を健康に、そして心を健康にするために体を健康にしましょう。



●環境について

高度成長期に汚染された大気・水環境は改善され、昨今は私たちの寿命を延ばすことに貢献しています。私たちが健康の高みを目指すために見直すべきは、自身の生活そのものです。便利になった世の中は、あなたの睡眠時間を奪っていませんか。また、飽食の時代ゆえに偏ったものを食べていませんか。遺伝で引き継いだ体の状態に、ぴったり合った生活スタイルが何なのか、身の回りを見直してみましよう。

健康の必要十分条件

ここで重要になるのは「何のために健康であるべきか」ということです。単に長く生きることだけが幸せではありませんね。それぞれ生きていくことに意味があり、それを実感できなければ幸せを感じる事ができません。自分が他人に必要なとされることは、幸せの本質といえるでしょう。しかし、寝たきりにならなると身の回りのお世話を自分以外の人に頼らなくてはならない、長期間入院して医療費が高む、などを想



アニメイトの顧問より

長生きの秘訣

2011年、アメリカで約1500人の子供たちを80年にわたって追跡調査した長寿の研究「ロンジェビティ・プロジェクト」というレポートが発表されました。そのレポートの結果の一部から、長寿に結びついてきたのは、「運動」「食生活」「女性的な性格」「仕事の成功」「社会とのかわり」「人助け」をすること「生涯現役」などでした。具体的には、運動の習慣を長く続けていること、健康に悪影響を及ぼす食べ物をさけること(揚げ物・加工食品・赤身肉・精製炭水化物・高脂肪乳製品、寛大な性格であること、人とのつながりがあること、それに加え、頑張りすぎず穏やかな気持ちで生活を送るということ、食生活・運動・休息という生活習慣はもちろんなこと、日々穏やかな気持ちで過ごすことも健康寿命の大切なポイントとなります。

では、穏やかな気持ちを保つにはどうしたら良いのでしょうか。そのポイントは、呼吸法



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。

にあります。呼吸は性格や感情、その時々行動につながる、呼吸法が人生を左右すると言っても過言ではありません。呼吸の基本は「吐く」ことです。息を吐くことで筋肉・神経・血管が緩み、心のリラックスにもつながります。また、呼吸法は3つあり、1つ目が「長息」で、細く、長く、深くゆっくりとした呼吸です。あせりや不安が軽減し、平常心が得られます。2つ目が、息を吸う時に下腹に息を集中し、長く深い腹式呼吸をする「吸息」で、血液の浄化、心身の安定や充実をもたらします。3つ目が「留息」で、息を止めることで心身の統一、集中力や

意識力の強化を図ります。呼吸を時々意識してみましよう。呼吸法が生きる姿勢にながっていくからです。呼吸が上手な人は生き方上手であり、長息は長生きにつながるのです。アニメイトが提唱する健康観にも呼吸が入っています。それに加え、食養・内服・運動・按摩・心・環境があります。冒頭の長寿のレポートの要素がアニメイトの健康観にしっかりと取り入れられています。

アニメイトの提唱する漢方自然療法で、健康長寿を手に入れることができるのです。

像するに、やはり高齢であっても健康でありたいものです。私たちは両親・祖父母からの遺伝子を引き継ぎ、どのような環境、食生活で成長してきたかによって今の自分ができている。自らの周りを注目してみてください。ごく当たり前に存在している太陽や水、人、これらのものが、時として不足したり、過剰になったりすることがあります。「何が自分にとって大切なものなのか」を考える時、物事の本質が見えてくるのではないのでしょうか。家族のために、近い人のために、元気でいること。自分のためではなく、他の人のために生きることを心がけたいですね。アニメイトでは「健康寿命を延ばす」ことを目標に掲げ、最期を迎えるその瞬間まで、皆さんが健康で幸せな日々を送れることを心から願ってやみません。

アニメイトではセルフメディケーションを掲げ、予防医学を中心に毎日の生活の向上を呼びかけています。また、主力商品のスーパーSTGは、有害な化学物質や大気・水・土壌の汚染が原因で起こる死亡や病気を大きく減らすための一助となります。

アニメイトSDGs  
すべての人に健康と福祉を

達成度 ★★★★★



幸福は健康から。

お客様の声

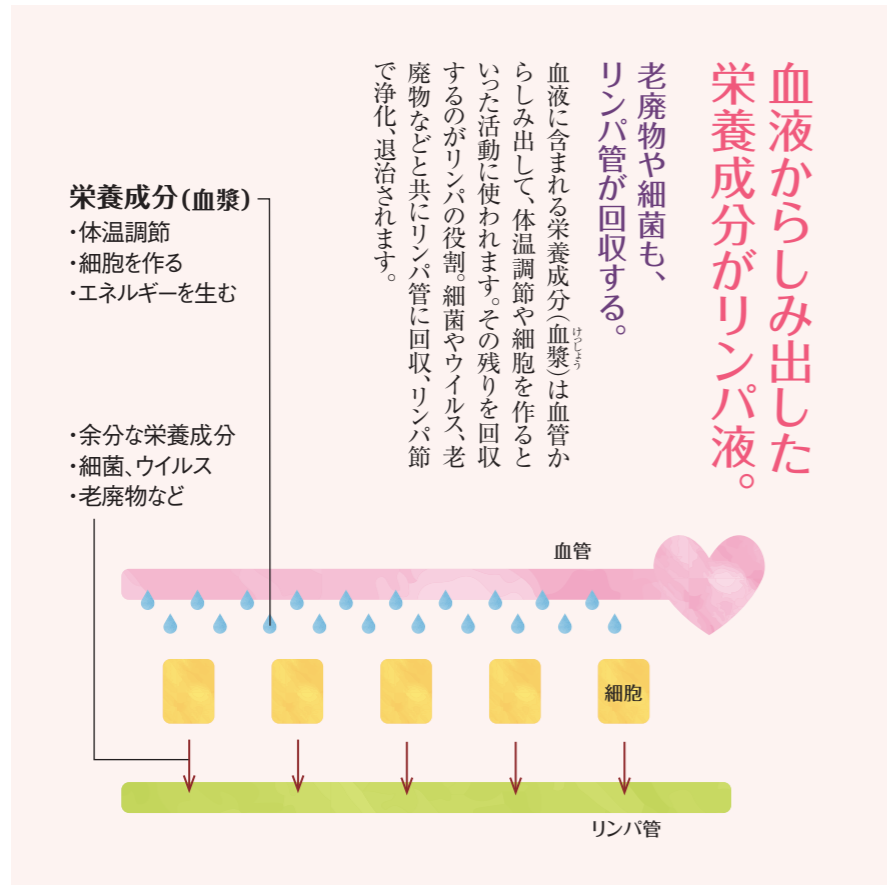
体調が悪い時に、電話するくせがついた気がします。丁寧に回答していただき、ありがたいです。

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)

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:真矢)

完全予約制  
ローズカフェ  
毎週水木開催!





**[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!

アニメイトのジェルは全入り!



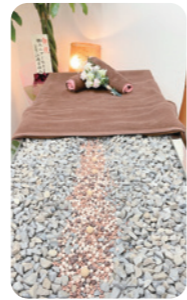
健康管理士  
ヒーリングセラピープロフェッサー  
呉大ともみ

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!

SALONGODAI2365  
Instagramはこちら↑

運動につながる

“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②〜

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。

食養につながる

“今月のレシピ”



豆腐ハンバーグ

作り方

- ① 木綿豆腐をキッチンペーパーでくみ、重しを乗せる。時間があれば一度ペーパーを取り替えて、さらに30分ほど水切りをする。
- ② フードプロセッサーに①ととりささみ、玉ねぎ、食パン、卵、塩、コショウを入れて攪拌する。
- ③ ②のハンバーグのタネを取り出して、形を整える。オリーブ油を薄く敷いた焼き物プレートに載せて、蓋をする。ラジエントヒーターは火力「強」で、焼き物プレートは少し温めておく。
- ④ 焼き物プレートの蓋が曇って白くなったら、ハンバーグをひっくり返して電源を切り、余熱で焼く。※ひっくり返す際、柔らかいので形が崩れないように要注意。
- ⑤ お皿にハンバーグを盛り付けて、きのこソースをたっぷりかけて出来上がり。

☆今回はきのこソースで

しめじ1パック、えのき1/2パックをお好みの大きさに小分けする。ミニポットに水300ml、バター大さじ1、醤油大さじ3、酒大さじ2、みりん大さじ3、砂糖小さじ1、鶏ガラスープ小さじ1/4、おろし生姜(チューブ可) 適量を入れてひと煮立ちさせてから、しめじ、えのきを入れる。沸騰したら電源を切り、水溶性片栗粉を加えてゆっくり混ぜて完成。

材料(4人前)

- ・木綿豆腐 ..... 300g
- ・とりささみ ..... 300g
- ・玉ねぎ ..... 1/2個
- ・食パン ..... 1枚
- ・卵 ..... 1個
- ・塩 ..... 小さじ1
- ・コショウ ..... 適量
- ・オリーブ油 ..... 小さじ1

使用する調理器具

- ・スーパーラジエントヒーター FG-800
- ・焼き物プレート(フライパン)
- ・フードプロセッサー
- ・ミニポット(小鍋)

**POINT**  
豆腐はきのここと合わせるとカルシウムの吸収率UP!

栄養素が詰まった「畑の肉」  
豆腐はたんぱく質、脂質、カルシウムなどの栄養素が豊富です。血中コレステロールの低下や血圧上昇の抑制効果があるといわれています。



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!



## プラチナフォトン® マルチベアトップ

膝の痛みが和らいだ  
こむら返りが治った  
冬場も腰が痛まなくなった

### お客様の 体験談

喜びの声続々！  
あなたの体験談も  
募集中です！

#### 膝や腰の痛みが和らぎ 手放せない存在になりました

以前から膝と腰が痛く、医師から手術をすすめられていました。でも体の中に金属を入れるというのがどうしても嫌で、関節痛にいいといわれているコンドロイチンなどを飲んでいましたが、階段の上り下りがつらく、冷えると膝が激しく痛んだり、夜寝ている時に足がつったりしていました。

そんな中、娘がプラチナフォトン®マルチベアトップをプレゼントしてくれました。そして、自宅で膝かけにしたり脚に被せたりして使用していたところ、2~3日くらいで痛みが和らいできたのです。ただその後、旅行に出かけて数日間使うのを忘れてしまい、するとまた膝が冷えておかしくなっていました。プラチナフォトン®のパワーに驚き、それからは外出先でも座っている時はできるだけ膝にかけるように、マルチベアトップを持ち歩いています。

千葉県・S・T様



#### 45年来の腰痛が プラチナフォトン®で解消しました

23歳ぐらいの時に、登山でいわゆるぎっくり腰になってしまいました。そして以降45年間、毎年冬になると腰が痛み使い捨てカイロを常用していました。痛みをだましているようなものでしたが、その代わりにプラチナフォトン®マルチベアトップを腰にしてみたら嘘のようにその痛みが消えました。

こむら返りも長年の悩みでした。特にゴルフをした日の夜は必ず、両足ともがつって身動きできなくなってしまい、2~3日は筋肉のこわばった状態が続くのです。これもプラチナフォトン®のおかげで全くなくなりました。これからは、ゴルフをした日もよく眠れそうです。

福岡県・K・K様



# そせい 編集部発 今月の TOPICS

アニメイトのイベントや会社での出来事などをレポートします。



## そせい ミーティング

月に1回、アニメイトとデザイン会社が揃って行く会議です。向こう3カ月の「そせい」の内容について確認や再検討を行います。計画変更を余儀なくされた時の対応なども、この場で共有します。



## 「そせい」が どうあるべきか

「そせい」200号に向けたリニューアル企画は約半年前、アニメイトが36周年を迎えた2022年10月からスタートしました。改めて「『そせい』がどうあるべきか」「『そせい』で何を伝えたいのか」を見直す作業でした。



## 取材 ライティング

年間計画に合わせて、取材やライティングを進めます。



## 完成！

毎月20日前後に翌月の「そせい」がアニメイトに到着。社内で封入作業をして発送します。毎月のプレゼントも、この時期に抽選を行い発送しています。



## 年間計画

「何を」「どのように」発信するかの年間計画を立てます。セルフメデイケーションについての発信の仕方、時節に合わせた商品ラインナップの紹介、どのイベントを取り上げるかなどを具体的に決めていきます。



編集部より——  
いつも「そせい」をお読みいただき、ありがとうございます。  
今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。おハガキもお待ちしております！

2023年4月号をもって200号を迎えた情報誌「そせい」。今月は、制作の様子をレポートします。

「そせい」ができるまで



今月のクロスワード

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

【タテの鍵】

- 1.イタリア語で「甘い」「優しい」「スイーツ」などの意味。
- 2.「迷宮」を英語で言うと?
- 3.ゴルフでバッグやクラブを運ぶ人物。
- 4.相手を持ち上げたり、お世辞を言ったり。〇〇をする。
- 5.星谷寺がある神奈川県中部に位置する市。

【ヨコの鍵】

- 1.カステラであんこを挟んだ円盤状和菓子。
- 6.ふりがなのこと。
- 7.トンボの赤ちゃん。
- 8.アルゼンチンのお隣、細長い国。
- 9.いいかげんな噂話。〇〇を流す。
- 10.「無実の罪」。実際には犯罪者でないのに犯罪者として扱われること。
- 11.スマホを略さず言うと? ○○○○フォン。

答えは...

女の子が好きな遊び

A B C D

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。

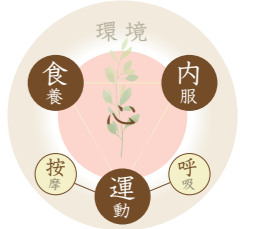
※FAXでも受け付けています。(03-3636-2992)

クロスワードの正解者から抽選で10名さまに

キルティング  
タウンバッグ  
プレゼント!

2023年5月20日  
消印有効

FAXは2023年5月20日までに届いたもの



今月のテーマ商品

光のエネルギーをもっと身近に  
プラチナフオン®  
マルチベアトップ

世界28カ国で特許を取得した  
細胞と共鳴する健康素材

プラチナフオン®は、長年にわたる光エネルギーの研究から生まれた健康素材です。人体の細胞と共鳴することでさまざまな効果が期待できる中、血液が固まるのを防ぐ「抗血栓性」やカルシウムの流出を防ぐ「除電性」などが世界28カ国で特許を取得しました。それらの効果は専門機関による各種試験で立証され、スポーツウェアなどの製品にも応用されています。

「プラチナフオン® マルチベアトップ」は、このプラチナフオン®の持つ光のエネルギーを毎日に手軽な形で取り入れられるようにと生まれた商品です。

プラチナフオン®  
マルチベアトップ  
3つの特徴

その1 多彩な  
効能・効果

光分子・遠赤外線による血行促進効果、光触媒による消臭・抗菌効果、アミノ酸のバランス改善効果、乳酸値減少効果、疲労回復効果、細胞の活性化による美肌効果など、多くの効果が期待できます。

その2 9つのカラー  
バリエーション

全9色の豊富なバリエーションから、お好みの色を。頭や首に巻いて、インナー、ひざ掛けなど、季節や状況に応じてさまざまに活用できるマルチアイテムです。

その3 高い安全性

光触媒によって繊維自体が抗菌防カビ、防ダニ効果を持っています。アレルギーの要因になりにくいななど衛生面の安全性が高く、幅広い年齢層の方にお使いいただけます。

プラチナフオン®シリーズ  
こちらもおすすめ!

「抗血栓」特許取得のプラチナフオン繊維使用  
光医学から誕生した「理想」を超えた究極の寝具

心 プラチナフオン®ブランケット

POINT!

- ①「抗血栓」特許取得の繊維を使用
  - ②光医学から誕生した究極の寝具
  - ③洗ってもダレない両面パイル織仕立て
- 名称: プラチナフオン® ブランケット  
原材料名: ポリエステル(プラチナフオン繊維) 50%、  
綿50%  
サイズ: 140×200cm



頭や首に  
巻いて

インナー  
として

ひざ掛け  
として



名称: プラチナフオン®マルチベアトップ  
素材: ポリエステル(プラチナフオン繊維)97%、ポリウレタン3%  
サイズ: フリー  
カラー: 黒、白、ピンク、ベージュ、紫、赤、黄色、水色、黄緑

プラチナフオン®の 光のパワーで毎日を健康に