

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

【蘇せい】



アニメイトのHPはこちら

# い

7月号  
vol.203

## 心の準備運動は 整理整頓から

アニメイトが提案する  
健康づくり

- ・今月のレシビ
- ・「糖質カット 梅ヶ枝餅」
- ・今月のコラム
- ・体調不良の原因と対処法
- ・今月のTOPICS
- ・お客様の体験談
- ・今月のテーマ商品
- ・ミネラルアップシリーズジェル

クロスワード(P11)の  
正解者から抽選で10名さまに

ひんやり  
まくらパッド  
プレゼント!

2023年7月20日  
消印有効



そせい

【蘇せい】

7月号  
vol.203

vol.203 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-animate.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!

もっと美味しく!もっとヘルシーに!もっと安全に!もっと快適に!もっと経済的に!  
火を使わない遠赤外線セラミッククッキングヒーター

### 食 ーパーラジエントヒーター [FG-800]

POINT!

- ①食材の味を引き立たせる遠赤外線調理
- ②火を使用しない安全快適なクッキングヒーター
- ③熱効率がよく余熱調理もできて経済的

名 称: クッキングヒーター

形 名: FG-800

消費電力: 1350W

本体寸法: 295×410×75mm.約3.3kg



鉱石・水・土・植物抽出成分を凝縮し  
抗炎症成分を配合したジェル

### 運 ミネラルアップシリーズ・ ジェル

POINT!

- ①5種類の天然鉱石が遠赤外線効果を発揮
- ②皮膚バランスを整える天然ミネラル成分配合
- ③体内浄化を助ける植物抽出成分「ヒマシ油」配合

名 称: 全身美容ジェル

重 量: 130g(専用ポンプ・詰め替え)



ひざ掛け、腹巻き、帽子にも!

### 心 プラチナフオン®マルチベアトップ

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



天然由来の植物をベースにした  
健康サプリメント

### 内 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

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)には英語で「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、一つの解決策を提供することです。  
今回は環境について考えていきたいと思います。

## 環境

環境と自分  
昨今よく耳にするSDGsとは、持続可能な開発目標として、2015年9月の国連サミットで採択された、よりよい世界を目指す国際目標です。これはどんな立場にいる人も取り残されないような世界にするための17の目標です。アニメイトではこの目標を考える時、地球規模で捉え、足元から見直すことに注力しています。なぜなら、今、生きている私たち(読者の世代にもよりますが)が育ってきた時代は、高度成長期と呼ばれ、テクノロジーの分野で飛躍的な進歩を遂げた時代だからです。しかし、人々の生活が豊かになる半面、自然破壊や大気の汚染が進み、人体の汚染も始まっていたのです。そういった環境は、少なからず今の自分を形成する上で影響を及ぼしています。SDGsの17項目は頭で理解する

る、というより、まずは自分の生活の中に取り入れてみることで、小因大果のごとく、小さなところからスタートしましょう。

### 知足常楽

「足るを知る」とは、古代中国の思想家、老子の言葉です。少ないものでも満足する(足る)ことで、不要なものを持ちすぎていないかを省みることができます。また同時に「知足常楽」という仏教由来の言葉もあります。足りることを知る人は、常に楽しく、気持ちも楽になる、ということ。毎日、いつも何か足りないと思ってしまう人は、不満ばかりで楽しくありませんよね。

### 整理整頓・清掃清潔

環境整備をするにあたって、これらの言葉を念頭に置き、以下を進めてみましょう。

- ①整理 要るもの、要らないものを分けて捨てる
- ②整頓 ものを整える↓視野が広がる
- ③清掃 心のチリを取る↓気持ち落ち着く
- ④清潔 ①②③を継続する



※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。

### アニメイトのSDGs

11 住み続けられるまちづくりを

達成度 ★★☆☆☆

アニメイトでは、漢方自然療法の下準備として、身の回りの整理整頓をおすすめしています。これは自分の部屋だけでなく、家の周りや地域をきれいにすることにつながります。



自分の身の回りにあるものも、自分の体の一部です。これは自分自身を見つめ直す作業に他なりません。そして物が減り、きれいになった部屋は淀んでいる空気が払拭され、安堵感が得られ、本当に気持ちがいいですね。私たちは物・心の両面から成長していく生き物なのです。

生まれた時の家族構成も自分を取り巻く大事な環境の一部です。子供の時は親や兄弟の影響を存分に受けて育ちます。自分の立ち位置や役割を見つめることで、知らぬ間に自分という自我が形成されていきます。そして大人になると、今度は自分の好きなように生きることになります。ですが、好き勝手も度が過ぎると、周りに迷惑をかけてしまいかねません。バランスの取れた自分でいるために、身の回りの「環境整備」が必要です。

### 心の成長

違う側面から見てもみましょう。皆さんは自分の人生に満足していますか？ 職場や人間関係、住んでいる場所：自分の環境が良いと思えない人は心のデトックスが必要です。そうしなければいつまでも他責思考



のまま、人生を前向きに過ごせません。悪い心は悪いことを引き寄せてしまい、負のスパイラルに陥ります。身の回りの環境整備を終えた皆さんは、次のことに気づくでしょう。「今の自分は環境がそうさせたのではなく、自分の心がつくった」ということに。

### 呼吸との関連性

今、経営者の間では、自分をニューtralにするための呼吸法(瞑想)が注目されています。目的・目標を冷静に考えるための方法でもあります。自分の置かれた状況を認めるという大事なプロセスがあることを忘れてはいけません。人生は順風満帆の日々ばかりではありません。時にピンチに

陥り、心が冷静でいられなくなります。その現状を明らかにして認めなくては先に進めません。「明らかにする」は、仏教用語の「諦める」が語源だとする解釈があります。今を変えられない(諦める)のならば、変えるために行動するのみです。自分の本当にやりたいことを見極めれば、自分の周りの環境を変える力になります。

### 生きる活力

アニメイトでは、情報誌「そせい」を発行しながら、つねに「よみがえり」「新しく生まれ変わる」ことを皆様と一緒に考えていきたいと思っています。新しい人間関係が生まれ、希望を分かち合うことを期待して。

## アニメイトの顧問より

### 血液を全身に送り精神を安定させる心(臓)

季節は夏。夏は五行の火にあたり、体では、心(臓)と小腸が配当されます。

心(臓)の機能は大きく二つに分けられ、一つは、全身に血液を送り出すポンプの働きです。

もう一つは、心(臓)の働きを司り、物事を考える、判断する、行動する、など意識や思考と関係します。

### 夢を多く見るのは心(臓)の変調

心(臓)の働きがうまくいかなくなると、動悸や不整脈など循環器系の症状が現れます。血液の巡りが低下すると、手足の冷え、肩こりや首のこりなどの症状も現れます。

また、心(臓)の働きを司りますので、不安を感じたり、ちよつとのもので驚きやすくなったりします。眠りにも影響を与え、よく夢を見る、

眠りが浅くなるといった症状も心(臓)の不調から起こることがあります。

### 手の小指揉みで心(臓)の働きをサポート

心(臓)の経絡(氣が流れるルート)は、手の小指に流れています。手の小指を揉むことで、心(臓)の働きをサポートします。また、血流の改善につながり、手足の冷え、首のこりや肩のこりの解消が期待できます。

### 体を動かし血液を全身に巡らせる

血液は、食べ物から得た栄養を全身に運びます。その血液循環の促進を運動が担います。ウォーキングやラジオ体操など、手軽にできる運動を生活習慣に取り入れましょう。

アニメイトが提唱する漢方自然療法は、内服で得た栄養を運動により全身に巡らせる、美と健康維持の理にかなった健康法なのです。



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。「心と体の元氣を取り戻す」をテーマに、講演やセミナー活動を精力的に行う。

### お客様の声

話を聞いてもらうと、全身の緊張がほぐれて顔の表情も笑顔へと変わっていました。精神の平安も得ることができたのです。

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!

食養 につながる

“ 今月の レシピ ”

**POINT** タンパク質が摂れるスイーツ  
生地に豆腐を加えることで、タンパク質たっぷりのおやつに変身。時間が経っても硬くなりなく、もちもち感が長続きします。

お餅なのに簡単に糖質カット  
冷凍保存もできるヘルシーおやつ！

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！



糖質カット 梅ヶ枝餅

作り方

- ① 白玉粉と絹ごし豆腐をフードプロセッサーに入れ、様子を見ながら水を加えてこねる。(豆腐は水切り不要)
- ② 生地を10等分して丸めて、同じく丸めたあんこを生地で包む。
- ③ 生地であんこを包み込んだら、少し潰して円盤型にする。
- ④ 薄く油を引いた焼き物プレートに並べて、タイマーを5分にセットして火力「強」で焼く。  
※はじめは張り付くので触らないこと。しばらくすると張り付かなくなる。
- ⑤ 5分経ったら生地をひっくり返し、水大さじ1~2(分量外)を入れ蒸し焼きにする。
- ⑥ 生地が透き通ってきたら完成♪

**材料(10個分)**

- ・白玉粉 ..... 200g
- ・絹ごし豆腐 ..... 200g
- ・水 ..... 大さじ1~2
- ・あんこ ..... 約250g

**使用する調理器具**

- ・スーパーラジエントヒーター FG-800
- ・フードプロセッサー
- ・焼き物プレート

1つずつ個別に冷凍して、食べる時はラジエントヒーターで温め直してください。

運動 につながる

“ 今月の コラム ”

体調不良の原因と対処法  
リンパが滞るとこんなにタイヘン！①

体調不良からメンタル不調まで、リンパの滞りはさまざまなトラブルの原因に。ここで紹介する症状に思い当たる人は、リンパが滞っているかもしれません。

シミ、しわがでやすく、老け顔になる。  
顔の周りや首のリンパが滞ると、血液の流れにも悪影響を及ぼして、皮膚の細胞に必要な酸素や栄養素、水分などが十分に送り届けられなくなり、その結果、皮膚の新陳代謝が悪くなり、肌のくすみやシミ、しわ、たるみなどを引き起こし、顔の印象を老けさせてしまつのです。

皮膚近くの浅いリンパは、リンパマッサージでやさしく流す。

やさしい圧の刺激で流れが良くなる。  
皮膚のすぐ下の浅いリンパは、手のひらや指の腹で軽くなでると、スムーズに流れます。強い刺激は逆効果になるので、気をつけましょう。

リンパマッサージは、若々しさを保つ秘訣。  
皮膚表面をやさしくマッサージし、浅いリンパを促すことで、顔の周りにたまった老廃物を除去。肌の活力を高めることができます。

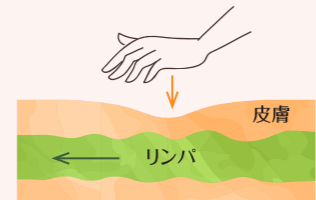
**How To 効果的なやり方**  
リンパマッサージは、全身のリンパの合流地点であり、多くのリンパが集まる左の鎖骨から始めましょう。

左の鎖骨のリンパからマッサージ

まず、左の鎖骨のみぞを5往復マッサージします。その後、右の鎖骨も同様にマッサージ。やさしくすることで、顔や首のリンパの流れが良くなります。

手のひらや指の腹を上手に使い分ける

マッサージする部分によって、手のひらや指を使い分けましょう。顔の細かい部分は人差し指から小指を2~4本そろえて、広い部分は手のひらと指全体を使ってやさしく。



アニメイトのジェルは金入り!

**[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!

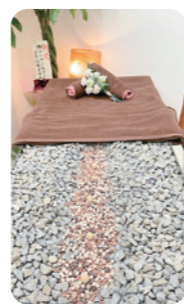


健康管理士  
ヒーリングセラピープロフェッサー  
呉大 ともみ

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!

SALONGODAI2365 Instagramはこちら↑

## ミネラルアップシリーズ・ジェル



お客様の  
体験談

Q:なぜ毎日調子が悪いの?

A:体が冷えているからです!

コスメティックサロンGODAIでは  
リンパセラピーと岩盤浴ベッドの施術を行っています。

### 施術の流れ

カウンセリング→ハーブティー→蘇せい酵素→ハーブ足浴→リンパセラピー→  
アフターカウンセリング→アフターハーブティー

セラミックス鉱石の岩盤浴ベッドと遠赤外線効果がある専用鉱石配合ジェル、ホットタオルを使い、肌を温めながらリンパと血流を高めていきます。この組み合わせによって、さまざまな体の悩みを改善し、サポートいたします。

肩こり・むくみ・冷え性の改善、疲労回復、ストレスケア、未病ケア、温活、妊活、女性特有の悩みや不安の解消、などに…。美容面では美肌、しみ、シワ、たるみ、アンチエイジング、断食ダイエット、体のほぐれ、リラックスなどの効果があり、たくさんの方々から嬉しいコメントをいただいています。

喜びの声続々!  
あなたの体験談も  
募集中です!

### 品質の良さを、 日々実感しています

この鉱石配合ジェルと出会ったのは15年くらい前ですが、毎日のように使う中で品質の良さを再認識しています。お客様のさまざまな悩みに対して万能なジェルですが、施術の大切な道具である自分の手もベストな状態に保ってくれます。施術すればするほど施術者のセルフケアもできる、そんな嬉しいアイテムです。最近では、私がリンパセラピーを教えている見習いスタッフも、その品質の良さを感じているようです。

私を信頼してサロンに来てくださるお客様

が求めていらっしゃる結果を出すために、使用するアイテムにも妥協はできません。このジェルは本当に良いものだと思うからこそ、大切なお客様の施術に使うことができます。そして、もちろんお客様のセルフケアにも使っていただきたいと思っています。実際に使っていただいている方からは「顔のクリームの代わりに使っていますが、顔や首、デコルテのリンパを一緒に流すことで肌ツヤが良くなります」というお声をいただいています。

これからもこのジェルでお客様と向き合い、信頼関係をつないでいきたいです。



西岡さんのInstagramより

Healing Therapy Salon チオリ、  
西岡 千織さん

# そせい 編集部発 今月の TOPICS

(有)健康の館で毎年大人気のセミナー&体験会

老化は足から始まる

## ♪足うらマッサージによる健康チェック



### お客様からの嬉しいお声

- 例年悩まされる乾燥による肌の痒みが少なくなった
- 疲れが癒やされてホッとした
- 緊張した体がゆるむ感じがした
- ストレスが解消された気がする、将来の希望が持てるようになった
- 笑顔が溢れて自信が持てた
- 血流が良くなったと実感し、体がポカポカした

お悩みやご要望だけでなく、普段の食生活や生活スタイルもお聞きし、お客様に合った施術とホームケアなどのアドバイスをさせていただいています。私たちは東洋伝承医学の考えに基づいて、漢方サプリメントなどをご提案し、未病ケアを目指しています。全身の体調を整えていき、皆様を元気に、そして笑顔にします。

あなたの血流、自信ありますか?

## ♪プラチナフトン体験会

自分自身の血流を目で確認し、納得する。改めてその大切さに気づかされた体験会となりました。

こちらにも本当に幸せを感じ、ホッと一息できる空間でした♪皆様の体調管理に役立てられれば、何より嬉しく思います。ありがとうございました。



### 【販売店情報】

(有)健康の館

代表取締役:五十嵐 哲夫様

〒941-0062

新潟県糸魚川市中央2-3-20

TEL:025-552-8791

FAX:025-553-0965

<http://www.kenko-yakata.com>

先日行われたセミナーをレポート!  
お客様から嬉しいお声が届きました♪

セミナーや体験会を通じて、普段とは違う角度から自分自身の体の状態を知ることによって改善点が見えてきます。

## 今月のクロスワード

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

### 【タテの鍵】

- 握る力のこと。
- 室町時代や江戸時代に存在した日本のスパイ。
- たやすいこと。朝○○前。
- 進んで何かをしようと思うこと。また、その心の働き。
- 赤いマントを使い、牛とたたかう競技。
- 糸を吐く、足が8本ある生き物。

### 【ヨコの鍵】

- 「そせい」の発行元の会社。
- 国家や公共に対する勲功・功労を表彰して国から授けられる記章。
- 学校法人や医療法人などのトップ。○○長。
- 念を押すこと。○○をさす。
- 飲食店や美容院でこれをしておくとスムーズ。
- まだらや市松、縞などいろいろな種類がある。

### 漢方自然療法の大切な1つ

答えは

...  A  B  C  D  E

上記の四角に当てはまる5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

ひんやりまくらパッドプレゼント!

2023年7月20日  
消印有効

FAXは2023年7月20日までに届いたもの

**ヒマシ油**  
ヒマシはアフリカ原産の植物の種子です。消炎作用が期待でき、肝臓や消化器官の働き、免疫作用を高めます。また毒素や排泄物の排出を促し、体内浄化を助けます。



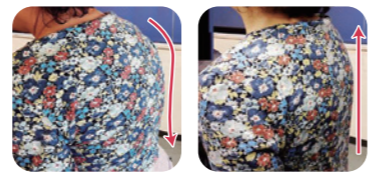
## ミネラルアップシリーズ・ジェル

ご使用いただいた方の例をご紹介します!

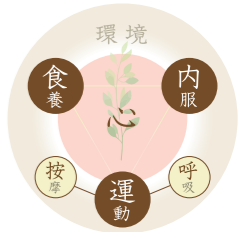
「膠原病」(リウマチ)に長年悩まされていた男性の左足の膝の裏側にジェルを塗り、さらに足首から膝裏に向けて足を包み込むように塗りました。右の足に比べ、左の足のむくみが取れてスッキリしているのが分かります。



美容師の女性は仕事中に前かがみになることが多く、猫背で肩が縮こまった状態でした。背中と首のリンパ(頸部リンパ節)にやさしくジェルを塗り込んだところ、背筋が伸びて猫背が解消されました。



# 5種類の天然鉱石が放つ遠赤外線パワーでリンパケア



今月のテーマ商品

## ミネラルアップシリーズ・ジェル

天然鉱石の遠赤外線効果と天然ミネラルのパワー

リンパの流れは、美しく健やかな体づくりのために重要な役割を果たします。ミネラルアップシリーズのジェルは、天然鉱石のパウダーと天然ミネラルが贅沢に配合されたマッサージジェルです。お肌に塗り広げてマッサージすると、天然鉱石が放つ遠赤外線と天然ミネラルのパワーがリンパの流れをやさしく促します。ぜひ、毎日のセルフケアに取り入れてみませんか。

### 純金箔入り

金箔の電磁誘導作用が、血液やリンパ液、エネルギーの流れに働きかけ、体液中のイオンバランスを整えます。美しく健やかなお肌を目指しましょう!



天然鉱石  
天然ミネラル  
配合

肌の弱い方  
でも安心!

累計販売数  
2,000万本  
以上!



Mineral Up Series "GEL"  
ミネラルアップシリーズ・ジェル(全身美容ジェル)