

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

【蘇せい】

せ



アニメイトのHPはこちら

い

8月号  
vol.204

アニメイトが提案する  
健康づくり

今月のレシピ

「茄子としじょうの煮浸し」

今月のコラム

体調不良の原因と対処法

今月のTOPICS

今月のテーマ商品

スーパーラジエントヒーター

サプリで延ばす  
健康寿命

クロスワード(P11)の  
正解者から抽選で10名さまに

2WAY  
保冷温トート  
プレゼント!

2023年8月20日  
消印有効



そせい

【蘇せい】

8月号  
vol.204

vol.204 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!

身体の周囲に安定した自然電界を作り、  
人体をそっと包み込む電位治療器

### 運動 電位治療器 RM-14000

POINT!

- ①自然電界を利用した毎日続ける健康習慣
- ②選べる3つのモード・6つのコースを搭載
- ③頭痛・肩こり・不眠・慢性便秘などのお悩みに

名称: 電位治療器  
定格電圧: AC100V  
外形寸法: 240×301×617mm  
重量: 17.5kg



「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



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

### 食養 ス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



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



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。

今回は内服について考えていきましょう。

## 免疫サポート

私たちの体を作るものは、とりもなおさず「食」に他なりません。食事を見直すことで病気の治療の助けとなったり、病気を予防したりすることができまます。食養法は、漢方の陰陽五行説の考えにのっとっているのです。栄養のバランスが取ればそれにこしたことはありません。しかし、テクノロジーに囲まれ、毎日がそれに即したライフスタイルを強いられる現代人にとって、食事だけでバランスを取るのは難しいことです。

そこで、アニメイトでは、植物由来のサプリメントを飲むことで、食事でもかかないきれない栄養素を補完することをお勧めしています。「内服」とは、経口で薬を飲むこと。主に、胃や腸で吸収されることで効力を発揮します。

## 「相生・相剋」の考え方

古代中国の人々によって導き出された五行説では、地上の森羅万象は「木」「火」「土」「金」「水」の5つの要素の循環によって生じる



※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**

陸の豊かさも守ろう

達成度 ★★★★★☆

主力商品であるスーパーSTGの原料は台湾の原生林に生える野草です。自然に育った野草は人体との相性も良く、安全で高い栄養価を誇ります。



とされています。この5つの要素は私たちの体の部位も表しているといえます。また、隣り合わせの臓器はそれぞれをサポートする関係(相生)であり、対角にある臓器はそれぞれ攻撃し合う関係(相剋)であるとされています。

## 毒素を出し、体を強める

特に腎機能から肝機能の働きに注目したのがスーパーSTG(旧スーパーST)です。

「スーパーSTG」は排泄・排毒の促進、活性酸素の除去などの『体内浄化』による、血流改善を目的としていますので、基本的な健康づくりには十分な栄養食といえます。

腎機能(灰色)は食養では「鹹(塩)しおから」にあたりますが、これは鎮静、排泄作用があります。ここが正常に機能すると、隣にある肝機能(薄緑)を助け、結果エネルギーを作り出す肝臓が元気になる、という五行説の「相生」にのっとった考えですね。漢方には「虚は補い、実は瀉す」という言葉があります。「虚」は不足、「実は余分の意味で、「補い」は補給、「瀉す」は出すという意味です。開発者の林進徳先生の考え方は、「スーパーST」は「瀉」の役割を持たせています。飲んでから変化が

現れるまでの時間が短いことも特徴の一つです。

**植物由来であること**

内服は薬を飲むことですが、アニメイトがお勧めするサプリメントは、天然の植物を発酵させた自然食品であることが特徴です。スーパーSTGの基本的な原料は11種類、台湾自生の植物です。開発者の林先生の生家である林家の台湾南部の自然農園は、阿里山の麓、帯7万坪に広がっています。台湾南部は海からミネラルを含んだ雨風が吹きつけ、土地も植物もミネラルたっぷりです。ここでは農薬の散布や、雑草の除去は行わず、自然のサイクルに任せています。製品に利用する予定の木の实が実った際、全てを収穫するのではなく、半分以上を地上に落下させ、そこでそのまま腐らせ、ミネラルを土地に戻すようにしています。

**日本人の体内に蓄積されている汚染物質**

戦後のめまぐるしい経済発展の半面、公害問題が日本中に広がりました。代



阿里山に近い嘉義の原生林。亜熱帯ジャングルです。



**スーパー STGの原材料**



表的なものが、水俣病、四日市ぜんそく、新潟水俣病、イタイイタイ病の四大公害病。それ以外にも、大気汚染、水質汚染、土壌汚染、そして食品添加物の体内蓄積など、今では考えられないほどの化学物質まみれになってしまいました。その結果、ガン患者が急増し、1981年にはガンによる死者数が1位を占めるようになりました。日本人から「体内の毒出し」をすると同時に肝機能の働きを強め、代謝をサポートすることは、元気な体を取り戻すために、そして健康寿命を延ばすためにとても有益です。

**アニメイトの顧問より**

**宇宙を構成する五大**

五大とは「空・風・火・水・地」の5つのことです。宇宙のすべてのものは、5つの要素からできていると考え、これを五大といいます。古代インド哲学の考えが、仏教に伝来し、東洋の自然観や宇宙観として、私たちの生活の中に根付いていきました。

**五大には形がある**

五大にはそれぞれの形があり、「空」宝珠、風「半月」、火「三角」、水「丸」、地「四角」となり、下から地・水・火・風・空の順に積んでいくと五輪塔になります。

**五大を人間にあてはめる**

五大を人間にあてはめると「地」骨や肉、水「血液」、火「体温、風」呼吸、空「気」となり、地・水・火・風を肉体と捉え、4つのバランスが取れた状態を四大和合とい

ます。

空を心と捉え、四大和合、すなわち体の整った状態になれば、心の状態も整うということです。

東洋医学の五行説では、循環とバランスを重視しますが、五大にも同じことがあてはまります。

**体と心を整え、充実した人生を送る**

アニメイトが提唱する漢方自然療法は、五大と同じく「内服・呼吸・運動・按摩・食養」という観点から体のバラ

ンスと循環を取り戻し、健康を手に入れることを目指します。それは心の健康と人生の充実を手に入れることにも繋がります。

改めて日々の生活習慣を見つめ、生活の軌道修正をしましょう。それによって自分を大切にしようとする思いが生じ、その思いは、自分の人生を大切にすることに繋がります。

体と心を整え、充実した人生を送る。今日から漢方自然療法を実践していきましょう。



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。

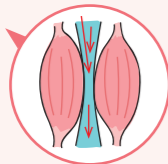
**お客様の声**

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。

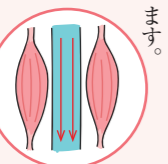
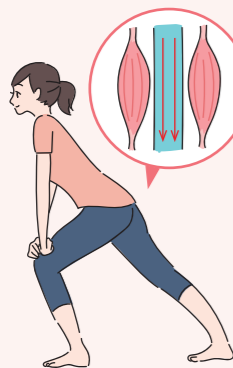
会場：東京都江東区亀戸1-32-8  
イワハナビル6F  
TEL: 0120-073-880  
(平日10:00~16:00)

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!



じつとして、  
筋肉がリンパ管を邪魔する。  
同じ姿勢を続けていると筋肉が硬く縮みます。収縮した筋肉はリンパ管を圧迫し、リンパの流れを滞らせることに。その結果、足もとにむくみなどが生じます。



筋肉を伸ばすと、  
リンパ液が流れやすくなる。  
硬く縮んだ筋肉をリンパストレッチで伸ばすことで、筋肉の圧迫からリンパ管が解放されます。リンパ管が元の状態に戻り、リンパ液の流れがグッとよくなります。

**[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身入り!



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

**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**”

**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! ②

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。ここに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!

**女性ならではのトラブルが増える。**

そけい部にあるリンパ節が滞ると、骨盤内の子宮や卵巣など生殖器の働きが悪くなります。すると、女性ホルモンの分泌が低下して、ホルモンのバランスが崩れます。ホルモンバランスの乱れは、生理痛や更年期障害など、さまざまな生殖器系のさらなる不調を招き、症状を悪化させる要因にもなります。

**リンパストレッチで硬くなった筋肉をほぐし、深いリンパの流れを促す。**

じつとして、  
筋肉がリンパ管を邪魔する。

筋肉を伸ばすと、  
リンパ液が流れやすくなる。

**食養**

につながる

“**今月のレシピ**”



**茄子とししとうの煮浸し**

**作り方**

- ① 茄子を乱切りにし、ししとうはへたを取り包丁で縦方向に1cmほどの切り目を入れる。
- ② ヒーターの火力を「4」に設定し、すき焼き鍋を温めてゴマ油を引き、茄子とししとうを加えて炒める。
- ③ 全体に焼き色が付いたら、【調味料A】を加え、沸騰させてから3分間煮る。
- ④ スイッチを切って5分間置き、余熱で味を染み込ませる。器に盛り付けて、ショウガの細切り(分量外)を添える。

**使用する調理器具**

- ・スーパーラジエントヒーター FG-800
- ・すき焼き鍋(浅めの鍋)

**材料(2人前)**

- ・茄子.....2本
- ・ししとう.....8本
- ・ゴマ油.....適量
- 【調味料A】
- ・水.....1/2カップ
- ・酒.....1/4カップ
- ・白だし.....大さじ1
- ・醤油.....大さじ1
- ・みりん.....大さじ2
- ・ショウガのすりおろし....1片分

**POINT**  
ビタミンPはビタミンCの吸収を助ける働きをする

**ビタミンたっぷりの彩り野菜**  
ししとうはβカロテン、ビタミンC、P、K、B6、カリウムなどの栄養素が豊富です。老化防止や美肌効果、免疫力アップ、疲労回復、ストレス解消、夏バテ防止に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!



# 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。



**2日目**は水上を走るバス「スカイダック」で東京観光に。東京スカイツリーを拠点とした約1時間30分のコースです。  
バスはアニメイトの前も通過しながら亀戸の街を抜けると、旧中川で水にダイブ！道路より水上の方が滑らかに進む水陸両用バスでのクルージングは、とても気持ちよかったです。



## 懇親会

代理店様の集い第二部は、亀戸大根で知られる「亀戸升本」での懇親会でした。美味しいお料理をいただきながらの楽しい時間に、さらに会話が弾み、あっという間の2時間でした。

## 代理店様の集い



4年ぶりとおつて「はじめまして」のスタッフもいる中、集い第一部は参加者全員の自己紹介からスタート。続いてアニメイトの歴史と「そせい200号」に込めた思い、スーパーSTGのこれまでのあゆみと今後への期待を述べさせていただきました。そして寒河江先生による「心の環境について」のトークセッション、新商品の企画説明など、約3時間にわたって盛りだくさんな内容でした。参加された皆様には熱心に耳を傾けていただき、意見交換の場面は特に貴重な時間となりました。



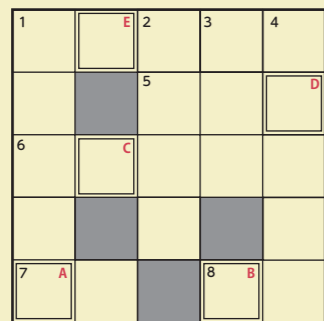
東京が梅雨の晴れ間に恵まれた6月半ばの週末、コロナ禍で開催を見送っていた「代理店様の集い」を約4年ぶりに行いました。当日はアニメイトにて商品についてのお話や意見交換を行い、夜は場所を移して懇親会、そして翌日は東京観光に出かけました。

## 「代理店様の集い」を開催しました

お集まりいただいた皆様、本当にありがとうございました。「やっぱり顔を合わせてお話しできることが嬉しい」というお声をいただきましたが、アニメイトのスタッフも同じ気持ちでございました。今後も、このような機会を持てますように願っております。



今月のクロスワード



【タテの鍵】

1. 複写するための黒い紙。
2. フランス発祥のベーコンや野菜が入ったタルト。
3. 何か事が起こりそうだと前もって感じる。
4. 中央アジアで使用されるチュルク語族に属する言語のひとつ。

【ヨコの鍵】

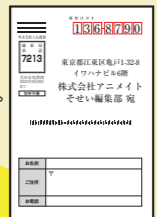
1. そせい7月号巻頭で取り上げた、漢方自然療法のテーマのひとつ。
5. 言いつけられて用事をたしに行く人。使者。
6. リングの上で戦うスポーツ。
7. 春夏秋冬のこと。
8. 白と黒の石を使ったゲーム。

動物園に欠かせない存在



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  
**2WAY 保冷温トート プレゼント!**

2023年8月20日  
消印有効

FAXは2023年8月20日までに届いたもの



スーパーラジエントヒーター 3つの特長

大好評!  
お財布に優しい

特長その1  
美味しい

遠赤外線は食材の芯から加熱し、旨味を閉じ込めてくれます。そのため炭火で焼いたようなお肉、かまどで炊いたようなお米など、素材の良さが際立つ料理を手軽に楽しめます。



特長その2  
安心・安全

火を使用しないので火災の心配が少ないだけでなく、調理時の油煙がほとんど出ないので換気扇やキッチンの壁などが汚れにくくなります。

特長その3  
経済的

ガスコンロの熱伝導率が約40%なのに対し、ラジエントヒーターは約75%! お米3合なら、約18分で炊き上がりします。時短で、しかも余熱も活用して調理ができるので経済的です。

ラジエントヒーター 発酵モードのご紹介!

飲む点滴!

甘酒のレシピ

材料

- 米 ..... 200g
- 米麹 .... 200g
- 水 ..... 600cc



なぜ「飲む点滴」?

甘酒は、ブドウ糖やアミノ酸、ビタミンなど点滴投与される栄養剤と同一ような栄養成分が豊富だからです。

- 作り方
1. 麴をボウルに入れ、よく揉みほぐしておく。
  2. 米は洗って20分位浸水して炊き、炊き上がったご飯が冷めてから、麴と混ぜ合わせる。
  3. 鍋に水を入れ、60度になるまで温める。
  4. 温まった3.の中に、混ぜ合わせておいたご飯と麴を入れ、さらによく混ぜ合わせる。
  5. ヒーターの火力を【発酵設定】に合わせ、タイマーを6時間にセットする。
  6. 出来上がった甘酒は、フードプロセッサー等でペーストにすると滑らかに。
  7. 容器に移し、冷蔵庫で保存する。  
※お好みで、お湯や水で濃さを調整してください。

お肉が炭火焼き風にお米がかまど炊き風に  
熱伝導率約75%!



スーパーラジエントヒーター [FG-800] 卓上100Vタイプ  
※IH調理器具ではありません。



今月のテーマ商品

遠赤外線による加熱調理で  
毎日の食生活を豊かなものに

スーパーラジエントヒーター

余熱調理で電気代の節約もできるエコなパネルヒーター

スーパーラジエントヒーターは、「遠赤外線」によって食材を加熱調理するパネルヒーターです。一切火を使わずに、電源を切つてからの余熱も利用して調理ができるので電気代の節約にもなるなど、スーパーラジエントヒーターには安全面や環境面、経済面でうれしい特長がたくさんあります。私たちの健康への影響が心配される電磁波についても、WHO(世界保健機構)の定める安全基準をクリアしています。スーパーラジエントヒーターで、毎日の食生活をより豊かなものにしませんか。



料理をもっと楽しく、食事をもっと美味しく!!