

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

11月号
vol.207

自分だけの
ツボを探そう

アニメイトが
提案する
健康づくり
今月のレシピ
「GREEN CAKE」
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
蘇せい酵素

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに

ポスター
バスケット
プレゼント!

2023年11月20日
消印有効

※お一人様1枚
色は選べません。

そせい

【蘇せい】

11月号
vol.207

vol.207

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

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!

FDA認可の医療機器
痛みを感じている脳に働きかける

運動 ス克蘭ブルウェーブS

POINT!

- ①両ひざ、肩と腰など2ヶ所同時治療可能
- ②肩こりや痛み、疲労回復に
- ③大きな文字の液晶表示で見やすい

名称: 家庭用低周波治療器
定格電圧: AC100V 50/60Hz
外形寸法: 209×262×50(mm)
重量: 1kg



生姜と発酵のダブルパワー
発酵黒生姜がおいしいスープに

食養 発酵黒生姜スープ

POINT!

- ①特許製法によりショウガオール約57倍
- ②保温効果、代謝率アップ
- ③ほどよく生姜がきいたチキンコンソメ味

名称: 即席スープ
内容量: 5g×20袋
主成分: 発酵黒生姜末、オルニチン、ウコン



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。



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。

漢方 アニメイト 検索

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、二つの解決策を提供することです。

今回は按摩(あんま)について考えていきましょう。



漢方は東洋の伝統的な医学であり、体のバランスを整え、健康を促進するための総合的なアプローチです。漢方の考え方をベースに、按摩の効能と毎日の生活への取り入れ方についてお伝えします。

按摩は、体の特定の部位に力を加えることで筋肉や組織を刺激し、血行やエネルギーの流れを促進する手技です。漢方では、按摩は体のバランスを整えるための重要な要素とされています。

以下に、按摩の効能をご紹介します。

血行促進と気のめぐり

按摩は血行を改善し、組織に酸素や栄養を供給することによって健康を促進します。また、気(エネルギー)のめぐりをスムーズにし、体内のバランスを整えます。

緊張緩和とストレス軽減

按摩は筋肉や神経をほぐすことで緊張を緩和し、ストレスを軽減する効果があります。漢方では、緊張やストレスは体のエネルギー

ギーの流れを阻害し、健康を損なう要因と考えられています。

内臓機能の活性化

按摩は特定の経絡(ツボ)を刺激することで、内臓の機能を活性化します。漢方では、内臓の調和が体の健康と密接に関連していると考えられており、按摩は内臓の働きを改善するための手段として重要視されています。

毎日の生活に按摩を取り入れるためには、以下のポイントに留意することが大切です。

1・セルフ按摩

自分でできる簡単な按摩を学び、毎日行うことをおすすめします。特に頭部、顔、首、肩、手、足など、疲労がたまりやすい部位を重点的にケアしましょう。

2・リンパジェルの使用

リンパジェルを使うことで、手の動きがスムーズになり、肌への摩擦を軽減します。漢方にはさまざまなハーブや植物のエキ스가使われているため、体に適したリンパジェルを選ぶことが重要です。浸透しやすく、代謝を促進させ

※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。

基本の3つのツボ

合谷

親指の骨と人差し指の骨のあいだのくぼみ



血流を増やし、血圧を下げる働きが期待できます。

労宮

手を握った時に、手のひらで中指が当たるところ



血流を改善し、疲労回復や脳の活性化を促します。

手三里

腕の内側、肘を曲げた時にできるシワから指3本下



血行を促進し、頭痛や肩こりを解消します。

る漢方由来のジェルをアニメイトで販売していますので、ぜひお求めください。

3 ツボの刺激

按摩の際に特定のツボを刺激することで、体調が整い、体が楽になる効果が期待できます。

ツボの指圧は、漢方の「気」「血」「水」のうち、「血」の流れを良くさせるための、足や手といった体の末端から順番に進めていくとよいでしょう。バスや電車の中など、日常生活の空き時間を有効活用して行いましょう。

ツボは全身に365個あると言われていて、そのツボをすべて覚える必要はありません。驚かれるかもしれませんが、間違ったツボを押して体調が悪くなることはないので、たとえツボから外れた場所を刺激しても大丈夫です。ツボは少し凹んだ場所にありますので、丁寧に触って確かめてみましょう。押して「痛い」場所はつまりがあるので、押圧することほぐれていきます。



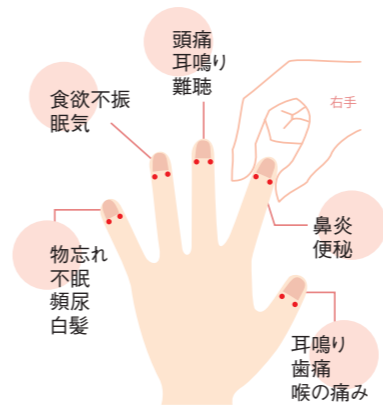
もともと、漢方の知識をもとに自分の体調や目的に合ったツボを見つけ、知識を増やしていきます。

やすことも大事です。

漢方の観点から、按摩の効能と毎日の生活への取り入れ方をざらとみてきました。セルフメデイケーションの二環として、漢方の知恵を活用して健康な生活を送ることをお勧めします。

誰でも簡単・すぐできる免疫力アップ (爪もみ)

免疫力アップに効果的な、爪の生え際にある「井穴(せいけつ)」というツボを刺激するマッサージをご紹介します。神経繊維が集中する井穴への刺激は瞬時に自律神経に伝わって、全身のバランスを整えます。



やり方

爪の生え際を、反対手の親指と人差し指で挟むように10秒ずつ強く押す

爪の生え際から2mmほど下を刺激します。両手とも親指から順番に5本すべてもみます。気になる症状があれば、対応する指をさらに20秒もむとよいでしょう。

※薬指だけ交感神経を刺激する。ほかの4本は副交感神経を刺激する。

アニメイトのSDGs

10 人や国の不平等をなくそう

達成度 ★☆☆☆☆

アニメイトでは、地域や企業規模によらず、公平にお取引をさせていただいています。日本全国、離れた地域でも営業担当がお伺いします！

アニメイトの顧問より

肺の働きは肌に見れる

五行説では、五臓(肝・心・脾・肺・腎)が栄養を補給するものを五主といえます。

肝は筋、心は血脈(血のめぐり)、脾は筋肉(真膚や筋肉)、肺は皮毛(皮膚と産毛)、腎は骨となります。

そこから器官や組織の不調や変化に対応する五臓の状態を知ることができます。

秋に配当される五臓は肺

これからの季節「秋」に配当される五臓は肺です。

肺の機能は、気の生成、呼吸のコントロール、発散・浄化作用、水液の運行と排泄のサポートです。呼吸の乱れは気の生成に影響し、元気が出ず、悲しみや憂いの感情に支配されやすくなります。また代謝が低下し、体重が増えやすくなります。

肌のトラブルへの対処法

秋から冬にかけて、空気は



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。

乾燥していきます。空気の乾燥は、肺に悪影響を及ぼし、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。空気の乾燥は肺の五主となる皮毛にも影響し、肌の乾燥やトラブルとして現れます。

これからの季節は、肌の保湿を心がけることが肺の働きに良い影響をもたらすし、風邪やインフルエンザの予防にもなります。

肺の経絡は手の親指に流れています。手の親指、また肺の対となる大腸の経絡が流れる手の人差し指をもむとよいでしょう。

食べ物は辛味のもものが肺の

働きを高めてくれます。大根、ネギ、しょうが、にんにく、腸内環境を整える食物繊維や乳酸菌、水分も十分にとることが大切です。

ちなみに金運は、肺・大腸の経絡と関係があります。肺と大腸の機能が低下すると、肌のトラブル、乾燥、便秘、ほろい線が深くなるなどの変化が起こりやすくなります。これらの症状は金運の下降を招くとされています。

呼吸を整え、肌の状態と腸内環境を整えることが金運アップの秘訣でもあるのです。

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。丁寧に对应していただき、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)

完全予約制
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: 真大)

ローズカフェ
毎週 水 木 開催!



リンパ節は壊れやすいので、**強くもんでダメ!**



わきの下や鎖骨はリンパがたまるので、**グリグリ痛いくらいもむ。**

リンパのこと、誤解していませんか?

体温が下がり、体が冷えやすくなる
食べ物の消化や、体を動かして脂肪を燃焼したときなどの代謝により、体温は上がります。代謝が悪いと体温は上がらず、内臓の働きが低下して全身の血行が悪くなり、体に冷えを感じます。特にリンパが滞ると、老廃物や余分な水分が回収されなくなるため、代謝も血行も悪くなり、冷えを悪化させてしまいます。



たんぱく質でできているリンパ節は繊細。グリグリ強くもむと、リンパ節を壊してしまいう可能性があり、逆効果に。わきの下や鎖骨など、リンパ節が多く集まる場所は、ストレッチで筋肉を伸縮させると、リンパの流れがよくなります。

[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是非購入!

運動

につながる



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! ⑤

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。

食養

につながる



栄養たっぷりの野菜ケーキ

パセリはβカロテン、ビタミンB1、B2、C、Eなどの栄養素が豊富です。鉄分やカリウムも含み、免疫力アップ、粘膜や皮膚の保護と健康維持に効果が期待できます。

POINT

色や香りを楽しむパセリは、食べてうれしいビタミンの宝庫



GREEN CAKE ※パセリ使用

作り方

- ①パセリを洗う。葉っぱだけを取り、キッチンペーパーで水分をよく拭き取っておく。
- ②材料Aをフードプロセッサーに入れて攪拌する。
- ③②で攪拌したものをいったんボウルに移す。
- ④フードプロセッサーにパセリを入れてみじん切りにする。
- ⑤③に④を入れ、混ぜ合わせて生地にする。
- ⑥温度を130℃に設定して、クッキングシートを敷いたミニポットに⑤の生地を流し込む。設定温度になったら20分程度焼き(+余熱5分程度)、出来上がり。
- ⑦出来上がったら鍋から取り出し、粗熱が取れたらシュガーパウダーをかける(ミントの葉を添える)。

材料(1ホール)

- ・イタリアンパセリ.....35g ※普通のパセリでもOK
- ・卵(Lサイズ).....3個
- ・ホットケーキミックス.....130g
- ・グラニュー糖.....60g
- ・バター.....40g
- ・ベーキングパウダー.....小さじ2
- ・シュガーパウダー.....適量
- ・生クリーム(お好みで).....適量

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
- ・ミニポット

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!



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

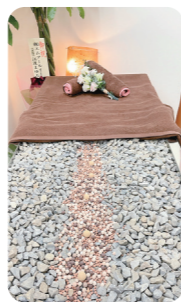
CFCグループ

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↑

蘇せい酵素

栄養が体のすみずみまで行きわたる！
代謝促進の強い味方

お客様の 体験談

商品名

蘇せい酵素

酵素特有のいぼ濃厚さも
そこまですく、そのまま飲むことが
できます。ヨーグルトに入れたり
ジュースにあることもおすすめして
いたのじやってみようと思います。
手軽に飲む(食べる?)ことが
できるので外出時などバッグに
しのばせて空腹時に頂いて
おります◎

富山県 K・K様

蘇せい酵素体験

- スーパー STGと一緒に飲んでます。お肌トラブルが改善され、ぷりぷりとした感じで、化粧のりが抜群になりました。
- 元からお通じは快調でしたが、酵素を飲み始めたら、さらなる快調の毎日です。



商品名

蘇せい酵素

胃が弱い私には蘇せい酵素を飲
いた時、胃が痛み、これはフロント私にはあわ
いかなーと思い、吳大さんに「胃が痛むん
けどと言ったら、その方は2-3人おられ
朝食、夕方分飲んで下さい」とアドバイス受
指し通りに飲んでみました。胃の痛みはなくな
りました。蘇せい酵素とスーパーSTGの
効果で、毎日大量の便に驚いており、
近頃、声の張りが違うね、と言われます。
あきらめずに蘇せい酵素を飲んで良かったです。

富山県 I・Y様

喜びの声続々！
あなたの体験談も
募集中です！

そせい 編集部発 今月の TOPICS

健康の館で先日行われたセミナーをレポート！



悩みの根本をクリアに！

健康の館では、お客様の健康サポートの一環として「こころとカラダの健康セミナー」を開催しました。このセミナーのメインは、アニメイトの顧問でもある寒河江秀行先生がカードを活用して「今のさまざまな悩みの根本は何か?」「それに対してどのように考え、心と体を整えればよいのか」を導き出す「陰陽五行ライフコンサルタントメソッド」です。

今回は、10名あまりの幅広い年齢層の方々にお集まりいただきました。参加された方は、特典として10~15分の「個人セッション」も受けられます。その中で皆様が熱心に先生の話に耳を傾け、積極的に質問を投げかける様子が見られました。また同時開催の「プラチナフオン体験会」で血流チェックを行い、自分の心と体の健康に向き合う貴重な時間を過ごしました。



「陰陽五行ライフコンサルタントメソッド」とは

経絡エネルギーカードを活用して相談者の課題を明らかにし、解決への方法を導き、健康を取り戻す支援を行うメソッドです。東洋の医学養生法「陰陽五行説」をもとにしており、心身の健康・仕事・家庭・人間関係・経済状態など、さまざまな問題に悩んでいる人へのカウンセリング&コーチングを行います。



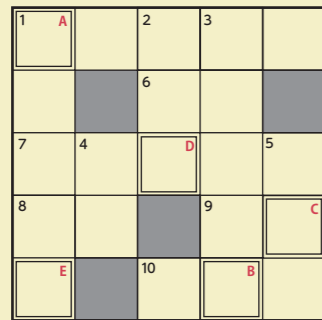
【販売店情報】
(有)健康の館
代表取締役
五十嵐 哲夫様

〒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>

お客様の健康をサポートするためのセミナーや体験会では、普段とは違う角度から自分自身の状態を知ることができて、改善点も見えてきます。

「こころとカラダの健康セミナー」

今月のクロスワード



【タテの鍵】

- 1.お肌の天敵！UVとも略される。
- 2.船の甲板のこと。
- 3.補欠はみんな狙っている。
- 4.秋に拾いに行きたい、イガが特徴の美味しい実。
- 5.引っこみがちな気質のこと。

【ヨコの鍵】

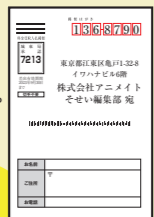
- 1.蘇せい酵素にも配合されている〇〇〇〇〇乳酸菌。
- 6.すぐ後に続くこと。
- 7.育児休暇を略した言葉。
- 8.春の七草に含まれるシャキシャキ食感の野菜。
- 9.強制的に連れ去ること。
- 10.「土埃」を意味する軍服などに用いられる色。

おにぎりやサンドイッチに

答えは



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

ボーダー
バスマット
プレゼント!



2023年11月20日
消印有効

※お一人様1枚
色は選べません。

その3

携帯に便利な
スティックタイプ

1包8gの個別包装なので、持ち運びに便利。自宅で、職場で、旅行先でも、いつでも摂取できます。

その2

ヨーグルト約40個分の
シンデレラ乳酸菌

あなたをお姫様にしてくれる魔法の乳酸菌を配合。肌に潤いを与えて骨密度を高め、抜け毛を予防します。

その1

80種類の原料を使用

自然の環境でじっくり発酵させた「ブラジル酵素」がベース。生命力あふれるブラジルの食物と水と発酵菌を使用しています。

3つの特徴

蘇せい酵素は、天然の穀物・野菜・果物・豆類・野草などを原料に自然発酵させ、シンデレラ乳酸菌を加えて仕上げた健康補助食品です。

内容量：240g(8g×30包) 保存方法：常温で保存してください。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、バランスよく。



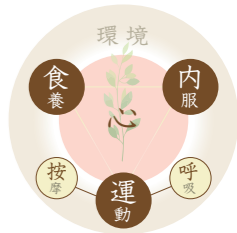
シンデレラ乳酸菌®

特許第4604207号

乳酸菌は代表的なプロバイオティクス(健康維持や増進に有益な微生物)として知られていますが、整腸作用、花粉症の緩和などの効果が明らかになっています。中でも、シンデレラ乳酸菌は、毎日摂取することで、骨の元気度アップと、肌や髪を健康を保つお手伝いをします。そのシンデレラ乳酸菌を約400億個、ヨーグルト約40個分を配合した「蘇せい酵素」。毎日ヨーグルトを40個食べ続けることは難しくても、「蘇せい酵素」なら1包(8g)で、内側から美と健康をサポートします!



内側から変えていく！ 元気に美しく輝く毎日に！



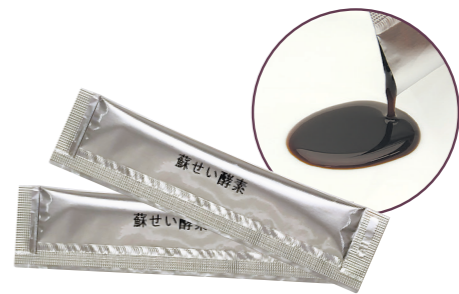
今月のテーマ商品

健康でいきいきとした毎日のために

シンデレラ乳酸菌® (乳酸菌H61株) 400億個配合

特許第4604207号

蘇せい酵素



「蘇せい酵素」の

毛髪に
潤いを

内側から
若々しく

骨を
健やかに

聞こえにくさに
さよなら

食による健康を
積極的にサポート!

酵素は、生命活動を維持させるために無くてはならないたんぱく質です。

人の体内には、食物に含まれる栄養を体内に吸収できるまで消化・分解する消化酵素と、栄養をエネルギーに変換し生命活動に作用する代謝酵素があり、その量は加齢とともに減少していきます。

酵素不足は万病の素。暴饮暴食や偏った食生活、ストレスや不規則な生活習慣などでも酵素は消耗してしまいます。

そこで「蘇せい酵素」。毎日の食事にプラスすることで、不足しがちな栄養を補給して、より健康で美しい体づくりをサポートします。

