

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】

2024年 4月号 vol.212

アニメイトの  
HPはこちら



- ・今月のレシビ  
「キャベツと豚肉の豆乳味噌巻き」
  - ・今月のコラム  
上半身をひねって腰にくびれをつくる
  - ・今月のTOPICS  
お客様の体験談
  - ・今月のテーマ商品  
スーパーSTG
- アニメイトが提案する  
健康づくり

## 商品と一緒に理解する 漢方自然療法

クロスワード(P11)の  
正解者から抽選で10名さまに  
ベーシック保冷温  
リュック&トートバッグ  
プレゼント!

2024年4月20日  
消印有効



そせい

【そせい】

4月号  
vol.212

vol.212

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://s-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!

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。



楊貴妃も好んで食したツバメの巣の  
シアル酸たっぷりのエキス配合

### 食養 燕窩(えんか)シアル酸のど飴

POINT!

- ①お母さんの初乳に多く含まれるシアル酸
- ②シイタケ菌糸体で免疫力をサポート
- ③紅茶風味のノンシュガーのど飴

名称: キャンディ  
内容量: 87g (約22粒)  
特許第4216789号



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



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 スクランブルウェーブS

POINT!

- ①両ひざ、肩と腰など2ヶ所同時治療可能
- ②筋肉のコリや痛み、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



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。

# 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。



※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。

## 商品と一緒に理解する 漢方自然療法

——いよいよ新しい年度が始まりました。今年度のスタートにあたって、株式会社アニメイトが標榜する「漢方自然療法」についてお話を聞かせていただけますか？

佐藤：はい。既にご存知の方も多いかと思いますが、漢方自然療法には5つの要素と、それを実践するにあたり2つの関連項目があります。それぞれに対応する商品がありますので、体系立てて説明させていただきますね。

まず「食養」は、全ての体づくりの基本となる「食」に焦点を当てたものです。□から入るものはそのままを形成するので、多くの方が納得のいく要素だと思えます。アニメイトでは食養については、その料理をサポートする遠赤外線調理器具の「スーパーラジエントヒーター」をお勧めしています。遠赤外線調理することのメリットは、単においしい食事ができるというだけでなく、熱分解による油分や糖質の変質を低減させることで、食材がもともと持っている栄養素を十分に保つたまま

たものを食べていただくことでも、その性能の良さを体験していただけたらと思います。

——ラジエントヒーター以外で食養でお勧めの商品はありますか？

佐藤：実際に食すものとしては「デザート」「白いちじく」を取り扱っています。これは単に栄養価が高いというだけでなく、咀嚼にちょうど良い食品なので、老若男女問わずお勧めしています。硬すぎず、柔らかすぎず、調理もいらなくて手軽。これはなかなかいいですよ。

次に「内服」です。「食」だけで全ての栄養素を補うのがベストですが、この現代社会でそれを達成するのは至難の業と言えます。そこで、「食」を補佐する「補助食」が必要なのではないかと思いました。ただ補助とはいえず、プースターの効き目があるようにも思いますが(笑)。

——「スーパーSTG」ですね。

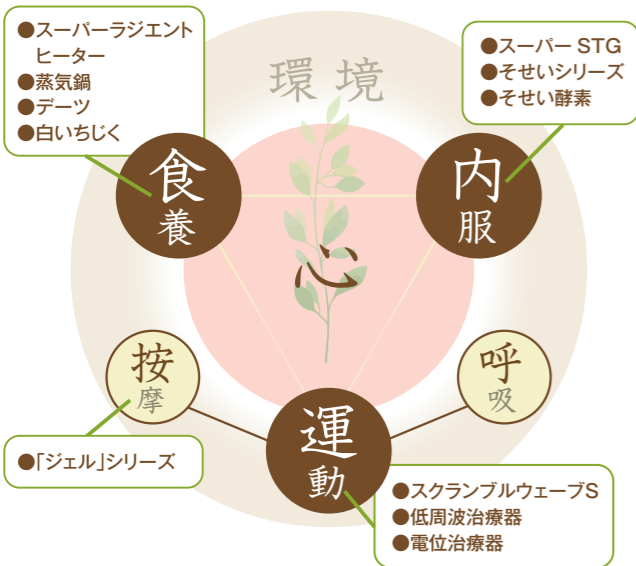
佐藤：先に言われてしまいました(笑)。はい。これは当社の主力商品です。中医の林先生が作っただけに、中国の漢方、陰陽五行説の粋を極めた逸品で、発表以来27年、いまだこれを超える商品はありません。



スーパー STG

——体のこういった部分がサポートされるのでしょうか？

佐藤：「スーパーSTG」は毒素の排出によって腸の働きを正常に近づけるといのが主な作用です。腸が活性化す



ただきたいところですね。

——運動についてはいかがですか？

佐藤「運動」はダイエットや筋力アップといった激しいものではなく、加齢と共に硬くなる体を柔らかくして、動きやすくするものです。もちろん、普段の生活でできる簡単な運動はいつでもアドバースしていますので、ぜひご相談ください。商品としては「スクランブルウエーブS」「低周波治療器」「電位治療器」など、波動の力で体の調子を整えるものがあります。これもぜひ体感していただきたいです。

——ありがとうございます。「呼吸法」についても教えてください。

佐藤「呼吸法」は私のルーツである空手からのノウハウを存分につき込んでいます。普段無意識に行っている呼吸も、なかなか奥が深いものです。ゆっくり吐いてゆっくり吸う。これを独自のリズムをつかんで行うことで、体の調子も心も整います。深呼吸を生活の中に積極的に取り入れるといいですよ。古来多くの宗教などで瞑想が取り入れられてきましたが、呼吸法に注目すると、多くの共通点が見えてきます。

——ありがとうございます。残るは「環境」と「心」ですね。

佐藤「ではまず「心」から。漢方自然療法とは、セルフメディケーション(自分の健康は自分で守る)の



中のひとつとして、当社が推し進める

メソッドですが、食養や内服など、どんな要素を実践するにしても、心がそちらを向かないことには全くスタートしません。自らが自分にとって大切だと実感しないと、心が向かないのです。セルフメディケーションはセルフモチベーションとも言われます。体を健康にするためには、心がもっとも大事なのです。

——心が病むと体も病みますからね。

佐藤「現代は人と人とのつながりが希薄になってきています。「他人と深く付き合う」ことに対して異常に恐れているようにも思います。心の健康のためにも、我々は多くの方々とリアルな交流を推し進めたいと思っています。もちろんそれで全てが解決するとは思いませんが、人は社会的な生き物ですから、コミュニケーションの中から安心や活力を得ることができるよう、また確かなことです。

——最後に「環境」です。

佐藤「環境とは身の回りのことです。「整理」「整頓」「清掃」「清潔」の頭文字を取って4つの「S」といいます。不要なものを捨て(整理・整頓)、身の回りをきれいに保つこと(清潔・清掃)によって自分自身の気持ちも透き通っていきます。先に申し上げた「心」を整えるためにも、身の回りの環境を整えることはとても大事なことです。

——漢方自然療法は私たちの生活に

密着したものです。

佐藤「今年度の目標として、今までお伝えしたそれぞれの項目について、ぜひ多くの人とお会いし、商品や体験を共有していきたいと思っています。人がリアルに会うことでしか得られないものは確かにあります。人生120年時代を迎えるにあたり、私たちは自分とどこかで向き合っていかなければいけません。自分と違う誰かと会うことで、向き合う気持ちをもてるようになる、そんな未来を思い描いています。そのためにも、ほんまに嬉しいことはあります。

——本日はありがとうございます。

### アニメイトのSDGS

すべての人に健康と福祉を

達成度 ★★★★★☆

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助となっています。

## アニメイトの顧問より

### こころは心(臓)の働きが司る

東洋医学では、人の感情、思考、意識、判断など、すべて精神的な働きは、心(臓)が司っていると考えます。不安感、気が急ぐ、焦り、不眠、夢を多く見る、記憶力の減退、うつ傾向などは心(臓)の不調から生まれることがあります。

#### 血と脈の原動力となる心(臓)

心(臓)のもう一つの働きは、血と脈の原動力となることです。心(臓)が正しいリズムで鼓動を打ち、脈が規則正しく収縮し、血が全身をスムーズに流れ、体のすみずみまで血が届くことで、各器官は栄養を受け取ることができます。心(臓)の不調によって、動悸息切れ、不眠、気が急ぐ、不整脈といった症状も現れます。

#### 心(臓)は小腸の働きに影響する

小腸は、食べた物を養分と



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。

カスに分別し、水分を調整する

るところです。小腸の働きが低下すると、尿が黄色くなったり、便が乾燥し、出にくくなります。

#### 心(臓)の働きは舌に現れる

心(臓)の五官は舌となり、舌や顔が赤みを帯びているときは、体に熱がこもっている状態です。

体の熱を取り除くには、苦みのある食べ物(緑茶・春菊・ふき・よもぎ)だけのこなど)を取ることで、熱を冷ますことが期待できます。

#### 運動で

#### 血の巡りをよくする

体を動かすと、消化器系や呼吸器系の働きが活性化し、消化や新陳代謝が活発になります。そうすると血の質もバランスがとれ、スムーズに流れます。

血の巡りがよくなると、こころの働きにもよい影響を与え、元気が出て、集中力や持続力のアップになります。

日々の生活で体を動かし、食を意識し、心(臓)の働きを高め、こころと体の元気を回復し、健康維持を目指して参ります。

### お客様の声


話を聞いてもらうと、全身の緊張がほぐれて硬い表情も笑顔へと変わっていました。精神の安定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)

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**  
上半身をできるだけ大きくひねると深いリンパが流れる。外・内腹斜筋がしっかりとストレッチでき、おなかのより深いリンパの流れがよくなり、おなか周りの余分な物質を速やかに回収してくれる。



③左手を右足の甲につけ  
上半身を右側にひねる

今度は左手で右足の甲をタッチし、上半身を右側にひねる。右腕は上に伸ばし、顔は右手のほうに向けて10秒キープ。


**ストレッチ**  
外腹斜筋、内腹斜筋を伸ばす。わき腹にある深層の筋肉をストレッチすることで、脂肪が燃焼しやすくなり、腰にくびれができる。



②右手を左足の甲につけ  
上半身を左側にひねる

右手で左足の甲をタッチし、上半身を左側にひねる。左腕は上に伸ばし、顔は左手のほうに向けて。体を十分に開いて10秒キープ。

**10秒 左右  
キープ 5セット**



①足を開いて立ち  
両腕を広げる

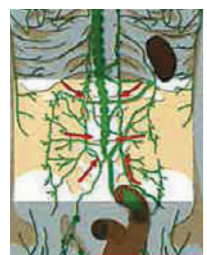
足を腰幅の約2倍に開いて立つ。両腕をの伸ばして肩の高さで広げる。

運動につながる

“ 今月のコラム ”

ウエスト  
上半身をひねって  
腰にくびれをつくる


**リンパがドバツ!と流れる**



**おなかのリンパが流れる**

おなか周りのリンパが活発になると、老廃物や余分な物質が排出されてウエスト周りがスッキリし、腰にくびれができる。

**筋肉をグツ!とストレッチ**




**外腹斜筋、内腹斜筋を伸ばす**

表層部の外腹斜筋、深層部の内腹斜筋へのストレッチで、お腹周りの脂肪が燃焼し、ウエストが引き締まる。

**【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!

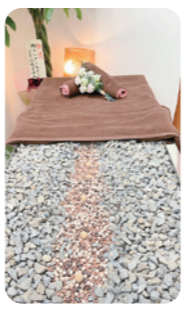



健康管理士  
ヒーリングセラピープロフェッサー  
呉大 ともみ

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↑

食養につながる

“ 今月のレシピ ”

POINT

キャベツの食物繊維は腸内環境を整えてくれるので、便秘の解消、大腸ガン、高血圧、糖尿病や動脈硬化の予防、肥満の改善などが期待できます。  
豆乳は、女性ホルモンのバランスを整えて肌の潤いを保ち、自律神経を安定させるので更年期ケアに効果的。  
豚肉は牛肉に比べるとビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は糖質や脂質の代謝にかかわるため、疲労回復やストレスの軽減に有効です。また、不飽和脂肪酸のオレイン酸も多く、悪玉コレステロールの減少に効果があります。



キャベツと豚肉の豆乳味噌巻き

🐦 作り方

- ① スーパーラジエントヒーターに不思議な蒸気鍋をのせて湯を沸かし、沸騰したらキャベツを少ししんなりするくらいに蒸す。
- ② キャベツ・豚肉・キャベツの順に重ね、上にニンジン置いて端から巻いていき、巻き終わりを茹でたパスタの麺(分量外)もしくは爪楊枝で止める。※具材の下準備完成。
- ③ すき焼き鍋に巻き終わりを下にして具材を並べ、豆乳と水を加えて火にかける。
- ④ ラジエントヒーターを火力強にし沸騰してきたら、味噌を溶き加えて落とし蓋をして、火力2で15分煮込む。最後に鷹の爪と塩を加えて余熱で5分程度煮込んだら出来上がり。

**材料(4本分)**

- ・キャベツ(縦半分カット)...小4枚(200g)
- ・豚肩ロース(薄切り).....4枚(200g)
- ・ニンジン(8cmの拍子切り)、1/2本(100g)
- ・豆乳(調整).....1カップ(200ml)
- ・水.....1/2カップ(100ml)
- ・味噌.....大さじ1・1/2(27g)
- ・塩.....少々
- ・鷹の爪.....0.5g

**使用する調理器具**

- ・スーパーラジエントヒーター FG-800
- ・不思議な蒸気鍋
- ・すき焼き鍋

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!

84歳です。**メガネなしで新聞を読んだり、手芸で作品を作ったりしています。**グランドゴルフを毎週やっています。楽しく充実した今があるのは、**スーパーSTGのお陰だ**と思います。

埼玉県 T・H様

まずは**便通がよくなり、身体がポカポカ**する感じがありました。手足のしもやけ症状も和いできました。

愛知県 H・Y様

身体全体のかゆみに悩まされた2年間、2、3ヶ所病院に通っても良くならなかったのが、**スーパーSTGを飲み始めて1〜2ヶ月で本当にかゆみが消えました。**

福井県 U・I様

## お客様の体験談

親の介護や看取りと娘の結婚などが重なり、心身ともに疲れ体重が増えていました。3ヶ月くらい飲み、食事にも気を付けて生活しているうちに、**体重が5〜6kg減り精神的にも落ち着きました。**

富山県 O・E様



スーパー STG

手足がパンパンにむくみ、左膝に痛みもあり、歩くのもぎりぎりという状態でした。療術院に通いながら、スーパーSTGを飲み続けました。3本を飲み終えた頃、**体重が8kg減り、手足、身体のもくみもスッキリとなくなりました。**

富山県 I・Y様



## スーパーラジエントヒーター体験会

# TOPICS

そせい  
編集部発  
今月の



### 2024年度 スーパーラジエントヒーター体験会

- 開催日 4月11日(木)、8月8日(木)、12月12日(木)
- 時間 15:00~16:00
- 場所 アニメイトミーティングRoom

ご興味のある方は、  
お気軽にお問い合わせください。

アニメイトにて2月にスーパーラジエントヒーター(以下、ラジエントヒーター)のイベントを行いました。参加ご希望のお客様にお集まりいただき、ラジエントヒーターの魅力に触れていただく体験会です。  
メニューは炊飯鍋で炊く白米、ビッグハンバーグ、大学芋と、ラジエントヒーターのデモでは定番ですが、これらの料理が驚くほど美味しく簡単にできるのでご参加いただいた方にはお喜びいただいています。また調理をしながらの光熱費のお話、ラジエントヒーターで加熱した水分がアルカリ性に傾くことを示す実験なども好評です。  
アニメイトでは、定期的にこのような商品体験会を開催しています。ラジエントヒーターは年4回。次回は4月の予定です。ぜひ、ご参加ください。



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。

スーパーSTG開発に至るまでの  
4つのポイント

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。

その2 世界初の「漢方薬抗ガン剤」

中国皇帝の侍医「林家」の118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、化学物質まみれになっていた日本人の「体内の毒出し」を進めました。

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、日本に伝わったのち更に研究と開発が進められました。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て濃縮し、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」

厚生労働省公表の近年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。



名称 植物発酵エキス加工食品  
原材料名 植物発酵エキス(ジンパリ、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、霊芝エキス末、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

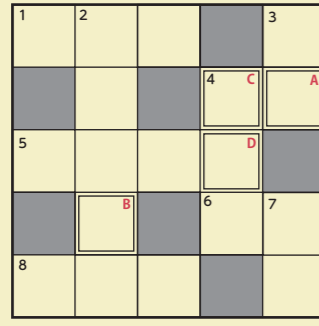
ずっと健康でいるために、



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、受け継がれてきた発酵による恵み  
古来、受け継がれてき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抽出しました。

今月のクロスワード

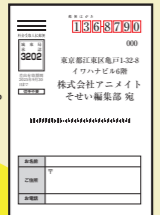


【タテの鍵】  
2.水中にもぐること。スキューバ○○○○○。  
3.高くそびえたつ建物。タワーの日本語。  
4.人や車などが通る道。ロード。  
7.トゲのある花の女王。

【ヨコの鍵】  
1.トラック、自転車などの荷物を載せる台の部分。  
4.10円硬貨に使われている金属。  
5.病気にかからないことを4字熟語で「○○○○息災」。  
6.馬にそっくりだけど、馬より少し小型の動物。  
8.一生眠らずに泳ぎ続ける大型魚。赤身のお刺身代表。

答えは...  
体を動かして健康に!  
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  
ベーシック保冷温リュック&トートバッグプレゼント!

2024年4月20日 消印有効  
FAXは2024年4月20日までに届いたもの