

2018
4月号

動悸・目眩が 気になる方に

健康に役に立つ情報を毎月お届け

健康ニュース 4月号

vol.
140

自分の体は自分でケア。「セルフメディケーション」のすすめ

セルフメディケーションとは、日々の健康管理をしっかり行い、自らを疾病から遠ざけようとする事です。それを実践するための5つの方法(食養・内服・あん摩・運動・呼吸法)を体系化した「漢方自然療法」をご紹介しますとともに、わたしたちの健康について一緒に考えていきたいと思います。



携帯でアクセス!
QRコード

発行 株式会社アニメイト

健康ニュースvol.140 発行 株式会社アニメイト 東京都江東区豊戸1-32-8 TEL:03-3636-2994 HP: http://st.animate.jp

漢方 アニメイト 検索

吐息のカルテ

口の中に辛い味を感じる時

舌の先端が赤くなったり、味覚の異常となって現れることがあります。



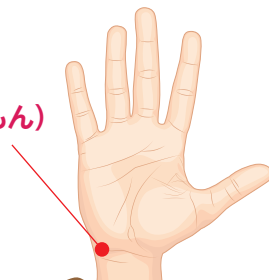
チェックシート☑

- ちょっとした運動や階段で息がきれしやすい
- 頭痛やめまいがよくおきる
- 物忘れが多くなった
- 寝付きや目覚めがよくない
- ストレスがたまっている
- 手や足が冷える

2つ以上☑と答えの方は胃腸の機能が低下していると考えられます。

ツボケア 神門(しんもん)

効果: 物忘れ、ストレス緩和、気持ちを落ち着かせる
場所: 手のひら側で手首と薬指と小指の交差点
方法: 反対側の手の親指で押す



ツボ押しPOINT

- ゆっくりと押す
- 自分にとって気持ちいい強さで
- 1回2~3分くらい



次回のテーマ▶「口の中に甘さを感じる時」
本紙の内容についてのお問合せは発行元又は下記取扱店までお願い致します。



動悸・目眩が 気になる方に



「ちょっと前まで全力で走るのは苦じゃなかったのに：」「階段を数段登っただけなのに：」など、いつのまにか進行している自分の体力の衰えを、誰しもが感じる瞬間があります。

しかし、これは単に老化だから当たり前、というわけではありません。ドキドキして息が切れる動悸は、東洋医学では、気の不調からくるとされています。体力の低下や強いストレスが原因です。心身をリラックスさせたり、胃腸の状態を整えて気を十分につくっていくような対処が必要です。また、のぼせやすい、極端に冷えやすい方には、めまいの症状がみられます。この場合も、胃

腸の機能を高めると良いでしょう。まずはからだを温めて、血や気が十分に作られるようにしましょう。徐々に貧血や冷えが改善されていくでしょう。心身をリラックスさせるには、ユリ根・小麦・牡蠣などを、また、血を増やすには、レバー・ほうれん草が効果的です。特にレバーは、ビタミンAをはじめとするビタミン類や鉄分が豊富に含まれています。風邪や冷え性などにもよいでしょう。白米やもち米は、血のめぐりを改善するのを助けてくれるでしょう。少しずつ、毎日のお食事に加えてみてはいかがでしょうか。



立ちくらみを 予防しましょう

急に立ち上がったときに、ふらついたり、目の前が暗くなる「立ちくらみ」は、ほとんどの場合一時的なものです。ただし、症状が重くなると、倒れたり、そのまま気を失うこともあるため、注意が必要です。また、朝起き上がる時に、急にガバッと起きるのは控えましょう。ゆっくり寝返りをしながら、体に血を巡らせるようにしましょう。適度な運動や規則正しい生活、睡眠と休養をしっかりとって心穏やかに過ごすことが予防になります。4月は、はじまりの季節。スタートを元気に過ごしていきましょう！

東洋医学

第4回

3つの柱 「気」「血」「水」

東洋医学で人体を考える上で、基本的な考え方が、「気(き)」「血(けつ)」「水(すい)」です。人体はこの3つの要素に分けて考えることができる、というのです。そこで、改めてこの3つの要素について理解を深めていきましょう。

気

「気」には実体がないので理解しにくいのですが、「やる気」「根気」「気をもむ」など、「気」は頻

繁に使われていて、本来漢方に由来の考え方は、呼吸によるものを「天の気」、消化吸収作用によるものを「地の気」、2つが合体すると「真気(元気)」といい、全てのエネルギー源となります。

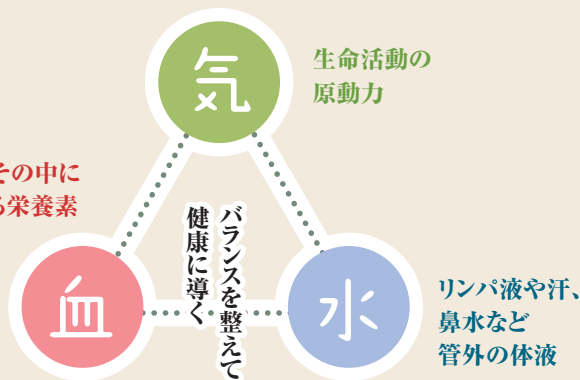
血

東洋医学での「血」と血液とは少し違います。「血」は全身を循環して五臓六腑をはじめ、あらゆるものに栄養を与えて、機能を盛んにするだけでなく、「血」の過不足によって、感情的な面に大きな影響があるとされます。例えば、過度に怒ると血気が逆上して、ひどいときには吐血が起ることもあるとされます。

水

「水津液(しんえき)」は、体内の血液以外の液体すべてを指します。胃液・唾液・涙・リンパ液も「水」で、汗や尿も「水」から作られます。「水」の主な働きは、全身を潤し清らかにします。肌や髪に潤いを与えたり、腸や胃などを潤し、飲食物などがスムーズに通過できるようにしたり、関節を滑らかにする潤滑剤にもなっています。

生命活動の原動力



原因のよくわからない不調に悩まされる時、東洋医学は強い味方です。ここでは東洋医学の基本的な考え方を抑えて、健康について理解を深めていきます。

按摩

あん摩(マッサージ)は経絡とよばれる「気」と「血」の通り道に対して、有効な流れを促し、自然治癒力を高める施術です。セルフメディケーションにお役立てください。

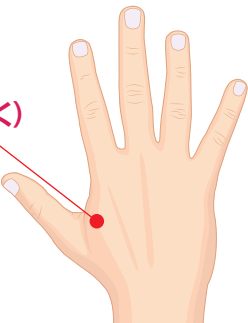
安眠

夏はエアコンなどを使用する機会が増えるため、体が冷えたり、寝不足に悩まされる季節です。そこで夏を乗り越えるためのツボケアをしましょう。

血行をよくすることで、体温上昇が促され、気持ちと和らげて安眠につながります。

ツボケア 合谷(ごうこく)

手の甲、親指と人差し指の間にあります。冷え、安眠のほか、眼精疲労の回復にも期待できます。



4月は ^{かん} 肝 の月

春は肝臓の季節です。肝臓では、コレステロールと胆汁酸から胆汁を作ります。胆汁にはいくつかの役割があり、その一つが脂質の消化吸収を助ける働きです。

もう一つは古くなった赤血球や微量金属など、肝臓で処理された不要物を排泄する役割。また、胆汁の材料にすることで、血中のコレステロール濃度を調整するという働きもあります。胆汁は胆のうに貯蔵され、脂肪分が体内に入ると、胆管を通過して十二指腸に出ていきます。

肝系に良い食材

にら、セリ、ホウレン草、金針菜などの緑の食材、イカ・貝・エビなどの魚介類、梅干し、みかんなど



IHより美味しい! 遠赤外線セラミックヒーターのご紹介

健康なお料理の強い味方



安心・安全・快適

美味しい!

経済的!

次世代クリーンエネルギーが安全・快適な暮らしをサポート!

スーパーラジエントヒーター

商品仕様

定格: AC100V, 1350W
 大きさ: 幅295mm×奥行410mm×高さ75mm
 熱板の大きさ: 直径18cm コードの長さ: 1.8m
 火力調節: 弱~強(7段階)
 温度調節: 約75℃~約250℃(7段階)
 重さ: 約3.3kg

FG-700

本体価格 138,000円(税別)



目的別薬膳

健康長寿



薬膳アドバイザー
呉犬 ともみ

4月のレシピ

テーマは
心臓

心臓の働きを助ける食物は苦味成分のゴーヤ・ピーマン・かぶなど。これらを上手にとりましょう。夏野菜(トマト・きゅうり・ナス・オクラなど)は暑さから体を守り、冷やしてくれる食物です。



かぶのスープ

つくりかた

- ①玉ねぎは荒みじん切り、かぶは回し切りしておきます。
- ②かぶの葉は塩茹でしてみじん切りしておきます。
- ③鍋にごま油を火力3で熱し、玉ねぎを炒め塩を振って甘みを出します。
- ④③にかぶとだし汁を加え、塩を入れて火力5で5分ほど煮、スイッチを切って、余熱で5分ほどあたためます。
- ⑤④をフードプロセッサーにかけ味を整え器に盛り、かぶの葉を浮かします。

材料(4人前)

- ・かぶ.....2ケ
- ・玉ねぎ.....1/2ケ
- ・かぶの葉.....少々
- ・ごま油.....少々
- ・塩.....少々
- ・だし汁.....3C



アジの夏野菜
ワイン蒸し

つくりかた

- ①アジに塩コショウをして小麦粉を振ります。
- ②ズッキーニは薄い輪切りにして、トマトもスライスしておきます。
- ③火力は3でヘルシープレートにニンニクとオリーブオイルを入れてニンニクの香が出たらアジを皮目から焼きます。
- ④軽く片面焼いたら同時にズッキーニも焼きます。ひっくり返し火を止め、トマトを入れ、塩コショウで味を調え、白ワインを注いで蒸す。2、3分ほどで出来上がりです。

材料(4人前)

- ・アジ(3枚におろしたの).....4枚
- ・ズッキーニ.....1/2本
- ・トマト.....小1個
- ・白ワイン.....大さじ3
- ・塩、コショウ.....少々
- ・小麦粉.....少々
- ・んにくスライス.....6枚
- ・オリーブオイル.....少々

食事による栄養バランスの調整がなにより大事ですが、全てを完璧にコントロールするのは難しいもの。そんな時は漢方の栄養食を試してみたいかがでしようか。

※漢方の栄養食「蘇せいシリーズ」は、アミノ酸が提案する栄養をサポートする食品の呼称。

蘇しん仙のご紹介

心臓を助ける仙人

漢方では、心臓は精神の中枢であり、すべての生命活動は心臓により統率されていると考えられています。

この心臓に病変が生じると、動悸・恐怖・不眠・健忘（物忘れ）・胸苦しさ・意識の混迷、あるいは、よく悲しんだり、また笑いが止まらないなどの精神状態の乱れとして現れてきます。

血液の流れが悪くなる

と、顔本来の色調を失い、蒼白になって光沢がなくなり

ます。

また、心（しん）は舌に開孔すと言われており、心臓に病変があると、舌は赤くなり、もつれて言語不能の状態になり、味覚の異常となつて現れることもあります。

心臓の季節（夏）の味は苦味（にがみ）で、色は赤です。



原料を採取する台湾の原生林

made in JAPAN

1日4～6粒を目安に、水またはお湯と一緒に飲みください。食生活は主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。 各¥12,000（税別）

天然植物の栄養食 **蘇せいシリーズ** 健康の維持にお役立てください。

疲れが 気になる方	疲れ目の 方	動悸・めまいが 気になる方	便秘・下痢が 気になる方	息切れが 気になる方	むくみが 気になる方	元気を取り 戻したい方	冷えが 気になる方	肌荒れが 気になる方	頑固な便秘が 気になる方

わたしの体験談

スーパー STとの出逢い

知人よりのご紹介で飲み始めました。1日に7粒を朝・夕の2回に分けての摂取です。飲みはじめてから便通が非常に良くなり、気分がスッキリしました。

飲みはじめて4ヶ月目ごろに、急に立ち上がれない程の激痛が右足から腰にかけて発生しました。次の日、病院へ行ったところ、「更年期から来る神経痛でしょう」とのことで、くすりもいただかずに帰りました。それから2日間は痛くて、仕事もできなかったのですが、一週間目にはウソのように痛みがなくなりました。あまりにも不思議なことなので、よく思い起こしてみたところ、私は小学生の時から高校生時代まで、家事手伝いで大人の男の人が運ぶような重い荷物を毎日運んでいました。

そのことが祟って、20代後半ごろより坐骨神経痛がひどくなって現在に至っていたのです。

それらの過去の経過からみて、今回の激痛が突然出たのでしょうか、その時のできごと以来、ピタッと痛みは起きなくなりました。

私の場合、手の痛みを治そうと思って飲みはじめたスーパー STですが、体の方が優先順位を感じとって、長年の持病を良くしてくれたのだと、とても感謝しています。

鹿児島県 N.Jさま(女性)



《眼科用》超音波治療器が、電池なし、コードなしまで進化!



承認番号 22600BZX00241000
名称 超音波治療器「オクルスファイン」

充電式 オクルスファイン

2種類の超音波で「浅く」「深く」

——多重派重合超音波——

超音波治療法は、目にやさしい縦波振動の超音波が、目の深層部までマイクロマッサージ作用を及ぼします。

浅く

2万4千回の微細振動が眼の筋肉「毛様体筋」などにマイクロマッサージ作用を及ぼす。

深く

1万2千回の微細振動が深部の「網膜」や「視神経」「眼球周囲筋肉」におだやかに作用。

使用法はとても簡単。両目をつぶり、片方の眼にオクルスファインを10分当てます。今日は右眼、明日は左眼の繰り返しを毎日するだけで、眼へのマイクロマッサージが、血流改善、眼の筋肉の異常緊張や視神経の異常を予防・改善します。

無料モニター(7日間)実施中!

ご希望の方は電話またはFAXでお申込みください。折り返し、資料と「モニター申込書」を郵送します。

※希望者が多い場合、モニター器が不足している場合があります。その際には、しばらくお待ちいただくこととなります。

お問い合わせは(株)アニメイトまで

※「健康ニュースを見た」とおっしゃってください。

TEL.03-3636-2994 FAX.03-3636-2992

まずは酵素不足チェックシートで確認！

寝たはずなのに疲れが取れない、いつも何となく体がだるいなどの不調は、体内の酵素が不足している可能性が。AとB、2つのチェックシート内で、自分に当てはまる項目がいくつあるか、該当数を足した数で酵素不足レベルがわかります。

体調面から見る チェックシート

A

- ニキビや肌荒れが気になる
- 便秘、下痢をしやすい
- 疲れやすい
- 頭が重い
- やる気がでない
- ストレスを感じている
- 食後にすぐ眠くなる
- 顔の血色が悪い

食事面や生活習慣から見る チェックシート

B

- 足がよくつる
- 胸やけがする
- 生野菜をあまり食べない
- 寝る2時間前でも食べる
- 揚げ物が多い
- スナック菓子や甘いお菓子をよく食べる
- インスタント食品をよく食べる
- 喫煙する



チェックの数で酵素不足を知ろう！

チェックシートA、Bのうち、当てはまる項目の合計は…

1～4個

ちょっぴり注意が必要

酵素不足の要素あり。メニューにサラダを1品増やしてみましょう。

5～10個

特に注意が必要

酵素不足で不調が始めているかも。生野菜や発酵食品を心掛けて食べましょう。

11個以上

すぐに生活習慣の改善を！

体に必要な酵素がガス欠状態！要注意です。酵素を意識した食生活や生活習慣を見直す必要があります。

「酵素」と聞くと「ダイエット」と捉えられますが、デトックスや病気改善など、自分の治癒力を高める代謝酵素に大きく関係しています。有効にリンパ液を流すうえでも「酵素」は欠かせない栄養素の一つです。

きちんと知ろう
第5回
カラダ元氣

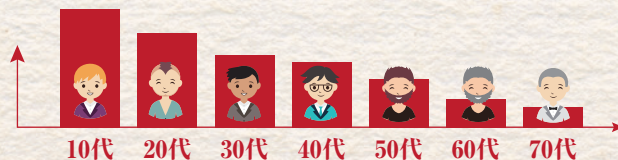
酵素の大切さを より深く知ろう



代謝が落ちる原因は体内酵素の使い過ぎ

健康な人の場合、消化が順調に行われ、代謝酵素を温存することができるので、酵素を有効に使うことができます。代謝酵素が多い状態とはいわゆる「代謝が良い」ということ。逆に、食物酵素が少ない生活を送っていると、消化のために消化酵素が多量に消費されてしまうので、その分代謝酵素が少なくなり、体に負担がかかります。

さらに、体内の酵素は年齢とともに減っていきます



酵素ドリンクを使ったレシピ

レモンの酵素漬けジュース

酵素の甘さとレモンの酸味が心地よい。



材料(2人分)

酵素エキス.....100cc
レモン.....1個
水(お湯).....100cc

準備

保存用ビンを煮沸し、
乾かしておきます。

作り方

- ①レモンをよく洗い、水分をとって皮ごと輪切りにする。
- ②レモン、酵素エキスを保存用ビンに入れる。
- ③3日から1週間置いて完成したレモンの酵素漬けを水で割ればできあがり。

お好みの濃さで!

水の量を調節することで
濃さは自由自在に!



たっぷり酵素食でイキイキと...

一般に「酵素」と言われるものは、野菜や果物などを発酵させて熟成させた酵素ドリンクのことです。近日ご紹介する酵素ドリンクは、60種類の野菜・果物・野草などの原料(すべて国産)を吉野杉の杉樽で自然のまま発酵・野生酵母の力で熟成させ抽出した原液の商品です。代謝酵素に必要なビタミン・ミネラル消化酵素に必要な水溶性繊維など、飲むことで腸内環境を整え免疫力を発揮します。消化吸収がいいので食べ過ぎを防ぎ、酵素ファastingを行えます。日々の食生活の改善や酵素食を補うことができます。ご期待ください。



体外酵素を取り入れて、より元気な生活を

食生活や生活習慣を見直すことで消化酵素の使い過ぎを防ぎ、代謝酵素を有効に使えるようになったら、今度は積極的に体外酵素を取り入れてみましょう。果物や生野菜、刺し身など生の魚、納豆や漬物などの発酵食品、みそやしょう油など発酵している調味料にも酵素がたくさん含まれています。酵素は48℃以上になると壊れるので、生のまま食べましょう。和食は酵素の視点から見ても最高の食事なので、「朝はなるべく和食」と決めたり、自分で工夫しながら食生活の改善を。食生活が整ったら、市販や自家製の酵素エキスを使った酵素の補給がおすすめ。生の野菜や果物を発酵させて栄養分だけを抽出した複合植物エキスなので、手軽に酵素不足を補うことができます。酵素を意識した生活で、より健康的な生活を目指していけたらいいですね。