

2018
7月号

むくみが 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 7月号

vol.
143

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っています。



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.143 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-animat.jp

漢方 アニマト 検索

吐息のカルテ

口の中に塩辛い味を感じる時



真夏の時期こそ、体を温める食物をうまく取り入れて冷えなどに備えましょう。腎臓の負担を軽減することができます。

チェックシート

- 風邪をひきやすい
- 手や足が冷え、むくみやすい
- 疲れやすい、体がだるい
- ストレスを感じやすい
- 寝つきがわるい
- 腰痛や肩こりがひどい

2つ以上 と答えた方は腎系の機能が低下していると考えられます。

効果: ストレスの軽減・夜間頻尿改善
場所: 小指の第一関節の中央
方法: 押して揉みます。

腎穴は夜尿点ともよばれていて、泌尿器の機能が高められ、頻尿の防止に効果があるとされています。ツボを押すことでストレスが軽減されると、ホルモンが整い、泌尿器も正常に働くことが可能となるのです。



ツボ押しPOINT

- ゆっくりと押し、そのまま揉む
- 自分にとって気持ちいい強さで
- 1回に5~6秒で、5~6セットくらい



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。

むくみが 気になる方に

「あれ？今朝はなんだか腫れぼったいな」

朝、鏡を見て、そう思うことはありませんか。また、夕方になって、なんだか履いている靴がきつい、靴下のゴムのあとがくつきり残る、そんな症状は『むくみ』かもしれません。

東洋医学で『むくみ』とは、からだのあちこちで水

(すい)が停滞していることと考えます。すると、汗が増える、排尿異常などの症状があらわれます。黒豆・マグロ・肉類を食べて体力をつけると、血(けつ)が増えいき、また、黒砂糖・シソやエビを食べるとからだが温まり水のめぐりが整えられ、しだいに、『むくみ』が改善されていくでしょう。

東洋医学では、舌の状態を診察することがあります。舌を出して歯の跡がくつきりついていたら『むくみ』の信号です。日頃からご自身のからだを観察し、ケアしていきましょう。

なんでもQ&A！ ～7月編～

Q 七夕(7月7日)って天の川が一番綺麗に見えるの？

A 7月7日の七夕は、天の川が一番綺麗に見える時期……というわけではありません。七夕はもともと旧暦7月7日、お盆のころで、その日付だけが定着してしまったのですね。

実は一年中天の川は見られますが、綺麗に見えるのは梅雨明けから初秋にかけてとなり、できれば月の光もない方が良いので、7・8月の新月のころということになります。2018年では、7月13日と8月11日にあたります。南の方角で、夜7時頃から10時頃が見えやすいようです。

ちなみに、俳句では、七夕は秋(7～9月)の季語になるようです。

東洋医学

第7回

「内因」ストレスと心の変化「七情」

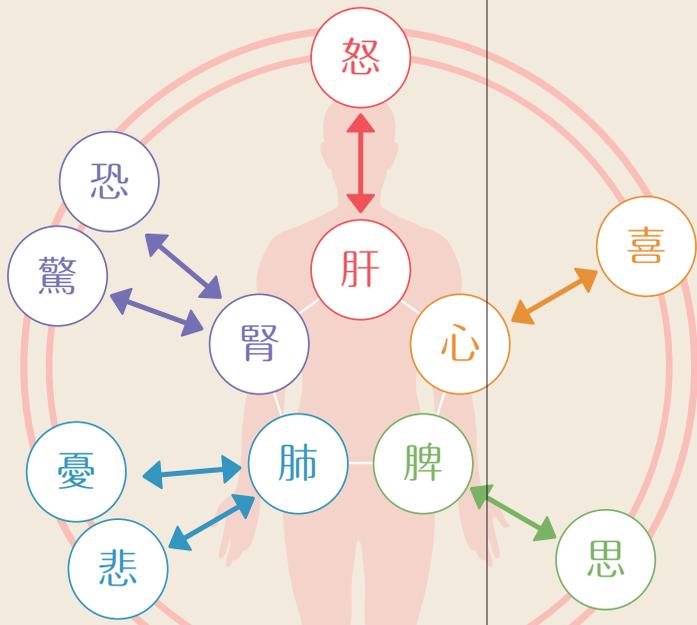
原因のよくわからない不調に悩まされる時、東洋医学は強い味方です。ここでは東洋医学の基本的な考え方を抑えて、健康について理解を深めていきます。

東洋医学では、激しい感情や精神状態の変化が病気を引き起こす一因と考えられています。

「喜・怒・思・憂・悲・恐・驚」の7つの感情の変化で、これを「七情」といいます。通常の感情の変化

ではなく、例えば、何らかのストレスで急激に強い感情の変化が起こったり、仕事がなかなか進まずイライラが続く場合など感情が長時間続いたりする場合は、体に影響があると考えられます。「七情」は、体の内から出る刺激なので、臓腑を直接傷つけてしまうのです。

七情



感情が臓腑に影響を及ぼすこともあれば、逆に臓腑の症状が感情の変化を引き起こすこともあります。

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。

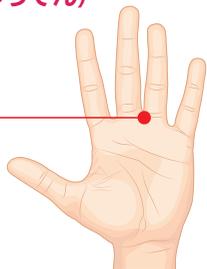
歯が痛い

読んで字のごとく、「歯痛点」というツボをを刺激すると、痛みが緩解

していきます。

場所は、手の平側にある薬指と中指の付け根あたりにあります。

少し痛いなど感じる程度に、やや強めに押すと、効果が期待できます。



ツボケア 歯痛点(しつうてん)

7月は **脾** の月

日本では「(夏の)土用の丑の日」に鰻を食べる風習がありますが漢方の本場、台湾・中国にはありません。脾系は、飲食物からエネルギー(精気)を抽出して全身に運搬し、同時に体内の津液(しんえき=体液)も運搬するので、脾の機能が衰えると、食物の精気が全身に行きわたらなくなり、腹部膨満、腹鳴、下痢、消化不良、食欲不振などが起こります。また、「脾は口に開孔する」とされ、脾に異常が起こると唇は青白くなりつやを失います。土用の季節の味は甘味で、色は黄色です。この時期少し意識して、摂取しましょう。

脾系に良い食材

かぼちゃ、とうもろこし、さつまいも、
たけのこ、大豆、ピワ、柿、バナナ、
はちみつなど



目的別薬膳

健康長寿



薬膳アドバイザー
呉犬 ともみ

7月のレシピ

暑さから身体を守り、冷やしてくれる食材は夏野菜のトマト、きゅうり、ナス、オクラ、海藻など。夏野菜で夏を乗り越えましょう。



丸ごと
トマトスープ

つくりかた

- ① トマトの底を十字に切って、熱湯をかけ皮をむいておき、オクラ1本を4等分にします。
- ② トマトをだし汁で煮ます。火力は強(200Vは5)。
- ③ 沸騰したら火を止め、オクラをいれ、塩としょうが末で調味します。
- ④ お椀に盛り、とろろ昆布を飾って出来上がりです。

材料(4人前)

- ・トマト.....小12個(中8個)
- ・オクラ.....6本
- ・とろろ昆布.....適量
- ・しょうが末.....適量
- ・塩.....適量
- ・だし汁.....5C

ゴーヤチャンプルー



つくりかた

- ① ゴーヤは縦半分にして種とワタを取り除き薄切りにして塩をもみ込む。10分置いたら水洗いしてザルに上げます。
- ② ソーセージは切っておきます。
- ③ 豆腐は水切りしておきます。
- ④ フライパンを火力は強(200Vは5)に熱し、ゴマ油を入れ火力は3(200Vは2)ソーセージ、ゴーヤ、豆腐を加え豆腐はくずしながら炒めます。水分がとび始めたら火を止め、塩麴を加えて味を調えます。汁けがなくなってきたら溶き卵を全体に混ぜて火を通して(余熱にて)出来上がりです。

材料(4人前)

- ・ゴーヤ.....1本
- ・ヤマモ.....1/2丁
- ・あらびきソーセージ.....1本
- ・塩麴.....大さじ1
- ・塩(塩もみ用).....小さじ1
- ・卵(溶き卵).....1個
- ・ゴマ油.....少々

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)



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「三株アミノイト」が提案する栄養をサポートする食品の呼称。

蘇じん仙のご紹介



made in JAPAN

こんな方におすすめ

- ・背中、腰が痛む
- ・足がだるい、むくみやすい
- ・耳鳴りや視力の低下がある
- ・思考力が鈍り、物忘れがひどくなった
- ・トイレにいく回数が増えた、又は減った

腎臓を助ける仙人

漢方では、「人間が生きていく上で必要な根本的な物質」を「精」といい、両親から受け継いだ「先天の精」と、生まれた後に栄養物から作られる「後天の精」があり、腎臓に蓄えられると考えられます。これを「腎精」といい「生命の根本のエネルギー」と考えられています。

また「精」からは「髓」が作られ、「髓」は、脳や耳、骨などに栄養を与え、骨髄から血が作られます。この「腎精」は生後どんどん腎に溜

め込まれていき、20〜40代で最も充実し、その後は徐々に減っていきます。

このことから、「腎」の低下は「精」の不足につながり、発育の遅れ、早期老化、腰痛や頻尿、膀胱炎、むくみなどの下半身トラブル、耳鳴り、若白髪や関節、歯のトラブルも出やすくなります。

腎臓を大事にするには、下半身を暖かくする、足全体の血行を良くし、冷えやむくみを取りましょう。また、黒豆・黒ゴマ・ひじき・

ぼう・昆布・わかめ・キノコなどの黒い食材を意識して摂るのも良いでしょう。

この大事な腎臓を手助けしてくれるのが「⑤蘇せいシリーズ」の蘇じん仙です。気になることがある方は、補給していただくことをお勧めします。



原料を採取する台湾の原生林

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

女性/50代

「このままの状態、風邪をひいて熱が出たら即、人工透析です」と医者に言われました。

20数年前、30代の時にネフローゼになりました。その時は風邪の菌が腎臓に入り、タンパク尿が出て、腎臓機能低下を起こし入院しました。その時、同じ病室にいた6人のうち、私以外の5人の方が人工透析をしなければならない状態になったという現実を見てきました。

退院後は、恐る恐るながら腎臓をいたわる生活を心掛け、今日まで何とか無事に過ごしてきました。ところが、今年の夏はいつにも増して猛暑でした。すごく疲れが出て、時には立ちくらみ、めまいもあり、ひどい夏バテ症状だと思いました。

月1回の定期検査のため病院へ行ったのが、秋になった10月でした。その時の医師の言葉が冒頭の宣告でした。

絶対に透析したくないとの強い思いから、それからは外に出るたび厚いマスクをかけ、絶対に風邪をひかないように細心の注意をしていました。そんな時親しい友人から紹介されたのが『スーパー ST』でした。その日からスーパー STを1日に20粒を3回に分けて飲みました。1週間後の再検査までに少しでも改善していたらと必死の思いでした。11月の検査の結果で数値が下がっていて、「この様子なら1年間は透析は大丈夫だな」との医師の言葉。

「それにしても1カ月くらいで下がるなんて不思議だ」という医師に、スーパー STのことを話しました。

スーパー STを飲むことを医師に了解されたので自信を持ち、11月末の再々検査までもっと改善させたいと思い、その日からスーパー STの量を増やしました。

そして、11月30日の検査の結果です。「この状態なら透析の心配はなくなったね」という医師の言葉が夢の中で聞こえたようでした。

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!

遠赤外線調理で、 料理が美味しくなる!

スーパーラジエントヒーター

特長
その1

美味しい

特長
その4

掃除が簡単

特長
その2

安心・安全・快適

特長
その5

ススが出ない

特長
その3

経済的



詳しくは
WEBサイトで!

国内メーカーのシステムキッチンに対応ビルトインタイプ



ワイド
75cm

■FG-750TW 200V
本体価格
278,000円(税別)



レギュラー
60cm

■FG-600TR 200V
本体価格
258,000円(税別)

商品仕様

定格:AC200V,4735W
大きさ:幅750mm×奥行546mm×高さ236mm
火力調節:13段階(左右)、3段階(中央)
チャイルドロック、消し忘れ防止機能、
調理タイマー等付属
ロースター内寸:
幅236mm×奥行330mm×高さ128mm

商品仕様

定格:AC200V,4735W
大きさ:幅596mm×奥行546mm×高さ237mm
火力調節:13段階(左右)、3段階(中央)
チャイルドロック、消し忘れ防止機能、
調理タイマー等付属
ロースター内寸:
幅236mm×奥行330mm×高さ128mm

お問い合わせは発行元又は
取扱店までお願い致します。