

2018
10月号

肌荒れが 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 10月号 vol. 146

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

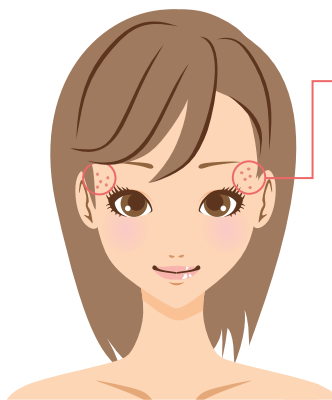
発行 株式会社アニメイト

美女のカルテ

顔をチェックすれば、体の不調がわかったり、隠れた不調を自分でチェックすることができます...実はこれ、からだの内側からの大事な「注意信号」なのです。

今日から試してみましょう。

こめかみ vs 胆のう



太陽穴(太陽)

間食、スナック食品を食べていないでしょうか?

また、揚げ物や多くの脂肪を食べると胆のうに負担をかけ、胆汁分泌の負担もあります。

胆のうの負担を減らすためには、苦い味の食材がおすすめ。

ゴーヤジュース・キュウリ・メロン・薬味など。また、蓮の実も良いでしょう。デトックスが必要かもしれません。



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。

健康ニュースvol.146 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

肌荒れが 気になる方に

からだの声を聞いてみましょう
～食べ物を選び方～

自分のからだに合った食べ物を、毎日のお食事に加えていくと、体質改善や健康維持につながったり、病気の予防になるでしょう。これが東洋医学でいうところの、「食養生^{しよくじょうじょう}」という考え方です。

食べ物には、体を温める・冷ます、味の性質、季節や調理方法での変化など、さまざまな働きがあるのです。実際、食べ物の効果がからだに現れるのは、とてもゆっくりしています。季節や体質に合った食べ物を少し多めにしていくと良いでしょう。ただし、特定の食べ物を過剰に食べることは避けましょう。



ニキビや吹き出物、湿疹が治りにくい、肌がかサカサする、などの症状はありませんか。皮膚のトラブルは塗り薬だけでは、なかなか根治には至らないことが多いようです。東洋医学では、その原因は体内にあると考えられています。

ニキビや吹き出物は、皮膚が熱を持って炎症しているため、熱をさましていくのが大切です。湿疹や肌荒れは、瘀血^{おけ}(血が順調に流れず、どこかで停滞していること)によるもの、

また「水^{すい}」の流れが停滞していると、きにもみられます。

カサカサになった肌には、山芋や黒ごま、シナモンなどが潤いを与えてくれるでしょう。小豆や昆布、りんごなどは全身の「水」の循環をよくし、ウーロン茶や紅茶、緑茶なども「水」のめぐりと不足を助けてくれるでしょう。自分の症状にあった食材を、少しずつ摂り入れてみてはいかがでしょうか。

「津液」のトラブル

「津液」不足

チェックリスト

- 口やのどが乾く
- 肌や唇が乾燥している
- 肌がたるんでいる
- 髪にツヤがない
- 便秘
- ほてり感がある
- 尿量が減少している

主な原因

栄養不足や不摂生な食事、
熱中症などの脱水、
下痢や嘔吐、
出血など



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。



水毒・水滯

チェックリスト

- 冷え性
- 肩や首が凝りやすい
- 湿疹体質
- アレルギーがある
- 鼻炎
- 下痢
- お腹が張る
- 胃がチャブチャブする
- 面倒くさがり
- 涙もろい

主な原因

水分の過剰摂取、
筋肉量の低下、むくみなど

※「水毒」が慢性化すると、足が冷えて足首や足全体が太くなり、お腹が冷えて脂肪がつきやすくなる



淡湿

チェックリスト

- 顔色が黄色っぽい
- 皮脂が多い
- 汗をかきやすい
- 体が重たる
- 胃がむかむかしたり胸がつかえる
- 脂っこいものや甘いものが好き
- 下痢しやすい
- 尿量が少なく濁りがある
- 舌がベトベトしている

主な原因

加齢による胃腸機能の衰え、
老廃物がたまっている、中性脂肪が多い、
むくみ、筋肉量の低下など

※「淡湿」溜まった老廃物が外に出ようとすると、ニキビや吹き出物、痰がねばるなどの症状があらわれる



10月は ^{はい}肺系の月

普通は、立秋(今年は8月7日)を過ぎるとだんだん涼しくなっていますが、今年は異常気象のため、ようやく暑さのピークが終わり徐々に秋へと向かい始めました。この時期の肺の異常はせきや呼吸困難など、体力がなくなって疲れやすくなるなどの症状を現します。

肺は全身の皮膚を管理しています。気温の変化に応じて肌(皮膚)を縮めたり、発汗させたりするコントロールは肺が行なっています。このバランスが崩れると風邪にかかりやすくなります。皮膚の異常がみられたときは、肺と大腸に原因があるかもしれません。肺と皮膚を鍛える乾布摩擦もこの関係を応用したものです。



肺系に良い食材

辛い味と白い食材

大根、れんこん、ねぎ、にんにく、ニラ、白菜、ショウガ、玉ねぎ



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

10月のレシピ

鮭の赤の色素成分はアスタキサンチンと呼ばれるものです。血中脂質の活性酸素を抑え、血管を若々しく保ち、免疫細胞を活性酸素から守ります。



秋鮭のソテーと蒸し野菜

つくりかた

- ① 鮭は塩小さじ1/4をふり10分置いて水気をキッチンペーパーでふき取りコショウをふっておきます。
- ② 鮭とお好み野菜を不思議な蒸気鍋の浅いトレイにいれて火力を強でタイマーを10分にセットします。
- ③ スイッチを切ったらAを加えアルコール分を飛ばします。
- ④ 盛り付けたら仕上げに粗挽きのコショウを振りミニトマトを飾って出来上がり!

| 材料(2人前) | |
|---------------|------|
| ・鮭..... | 2切れ |
| ・塩..... | 小1/4 |
| ・コショウ..... | 少々 |
| ・粗挽きコショウ..... | 適宜 |
| ・お好み野菜..... | 適量 |
| ・ミニトマト..... | 4ヶ |
| ・オリーブ油..... | 小1 |
| ・ケッパー..... | 小1 |
| ・白ワイン..... | 小1 |

茶碗蒸しと温野菜

つくりかた

- ① 卵をボールに入れてほぐす。だしを加えて、混ぜ合わせる。しょうゆ、塩みりんを加える。このとき、塩を一気に入れず、塩の入れ加減で味の濃さを調整します。混ぜ合わせたら、こして不要なものを取り除きます。
- ② ぎんなんは、フライパンで炒っても良いです。鶏肉は小口切りにし、脂肪や筋は外します。干し椎茸は、もどしたものを軸を外してスライスします。
- ③ 容器にすべての具を入れて卵液をゆっくりと注ぎます。
- ④ 不思議な蒸気鍋に水を底から3cmくらい入れて容器を中に並べたら10分から15分くらい蓋をして蒸してください。
- ⑤ 竹串が細いお箸でさしてみて、透明な液が出たら完成です。(液が濁っていたらもう2分くらい蒸してみてください)
- ⑥ 三つ葉は③の時に浮かべても良いですが、軽くゆでて仕上げにのせても良いでしょう。



| 材料(4人前) | |
|------------|-----|
| ・卵..... | 2個 |
| ・出汁..... | 2C |
| ・塩..... | 小1 |
| ・醤油..... | 小1 |
| ・みりん..... | 小1 |
| ・鶏肉..... | 60g |
| ・干し椎茸..... | 2枚 |
| ・かまぼこ..... | 適量 |
| ・ぎんなん..... | 適量 |
| ・三つ葉..... | 適量 |

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」：(株)アノナイトが提案する栄養をサポートする食品の呼称。

スーパーST開発者

林進徳先生のご紹介



made in JAPAN

中国で3000年以上の歴史を継承する「林家」は、第32代の林偉氏が秦の始皇帝の侍医を務めたという漢方医の家系で、200年前に台湾に移住しました。昭和

染、食品添加物の規制緩和などにより、「空気を吸っても毒、水を飲んでも毒、食べなくても毒」という環境下で生活しなければならなくなり、これまでにはなかった病気が

3年(1928年)台湾で誕生した林進徳先生は、日本の統治下にあった台湾で日本の教育を受け、父・林茂蓮氏から118代目を継承後、世界で初めて「漢方薬の制がん剤」を開発し、日本に紹介しました。

「子供の時に受けた日本の教育があったお蔭で、今の自分がある」が口癖の林進徳先生が日本への恩返しのためで開発したのが「スーパーST」でした。平成8年(1996年)のことです。

林先生が初来日したのは、昭和52年(1977年)です。当時の日本は、昭和39年(1964年)の東京オリンピックをきっかけに始まった高度経済成長のお蔭で、生活が豊かになった反面、大気汚染、水質汚

発生し、同時にがん患者が急速に増大し始めた頃です。

「今の日本人は、解毒に追われる肝臓に過重な負担を掛けている。このままでは、皆弱々しい体になる」との心配から、「スーパーST」の開発に掛った林先生は、林家に代々伝わる古文書「十八東南」の読み返しや、自分の体験を駆使して長い年月をかけてより良い製品の開発に携わってくださったのです。



中医118代 林進徳先生

(次月号につづく)

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

わたしの体験談

スーパー STと皇林は“福の神”!?

東京都 K・Kさん(50代/男性)

K.Kさんは、日本料理の板長を長い間つとめ、昨年、自分のお店「またいち」をオープンしました。さすがに味には定評があり、今では隠れた人気の店です。「オープンした時は1年もつかどうか心配でした」というK.Kさんも最近では、「おかげ様で忙しくさせていただいています」と寝不足気味の顔で言います。

体力の維持のため、いろいろな健康食品を試していると伺っています。仕事柄アルコールを飲む機会が多く、アルコール性肝炎と慢性胃炎と診断されました。そこで、スーパー STを飲み始め、その頃から「便の回数が一時的に増えたこと、目覚めがよくなったこと、疲れを翌日に持ち越さなくなったことなどの変化がありました」とK.Kさん。それから半年後、姉妹品皇林も併せて飲むようになりました。

「心配していた1年を無事に過ぎたころから忙しくなりました、たまに前日の疲れが翌日まで残ることがありました。もちろん寝不足のこともあるのですが、この状態だと夏場を越すのはつらいかな、と思っていました」というK.Kさんは、それからずっとスーパー STと皇林を飲んでいるそうです。

「おかげ様で体の調子はいいです。考えてみれば、体調がよくなってきたことと併せて、店も忙しくなってきたのです。私にとっては、スーパー STと皇林は“福の神”かもしれません」。ちょっと言いすぎなところもあるかもしれませんが、現在K.Kさんはスーパー STと皇林を8粒ずつ毎日飲んでいるそうです。

発売から22年目!

30万本の実績

漢方由来の植物性健康食品

スーパー ST

SUPER ST

知らず知らずのうちに
身体の不調を覚える方のために。
東洋伝承医学の粋を極めた
スーパーSTが、あなたの健康を
サポートします。

この様な方にお勧めです

- ストレスを強く感じる方。
- お通じにお悩みの方。
- 年齢による諸症状にお悩みの方。
- 疲れやすい方。
- 手足の冷えでお悩みの方。



made in JAPAN

【原料植物】



ジシバリ



ノミノフスマ



センダングサ



月下美人



ミカンの種

スーパー ST

¥18,000(税別)

内容量 57.5g (250mg×230粒)

■1日に6~8粒を目安に白湯(さゆ)と一緒にお召し上がりください。

食生活は 主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。