

2019
1月号

目の疲れが 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 1月号

vol.
149

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。



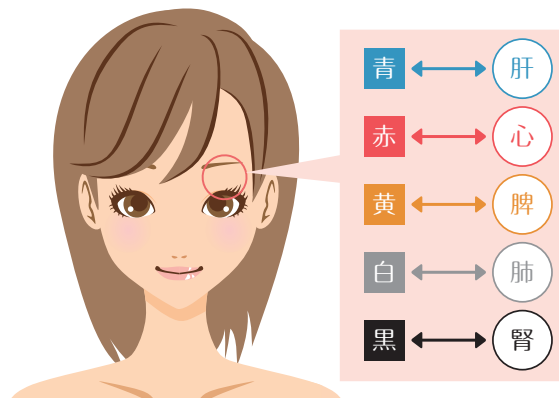
携帯でアクセス!
QRコード

発行 株式会社アニメイト

健康色診断

五臓と五色

五臓の異常は、青、赤、黄、白、黒の五色の変化になって顔面(特に眼瞼など)に現れます。



五色とは青、赤、黄、白、黒の五種の色をいい、五臓の病変はこの五色の変化になって皮膚(特に顔面、前額部、眼瞼、または前腕)に現われる。肝の病では青く、心の病では赤く、脾の病では黄色く、肺の病では白く、そして腎の病では黒くそれぞれ変化する。

しかし、これら五色は、明確な原色ではなく、健康人あるいは、その人の健康なときと比較しての相対的な色調であって、例えば、健康人よりなんとなく赤っぽい人は心の病を考慮してみるといふほどのものである。また、ときにはかえって、肝の病で白色が現われたり、心の病で黒色が現われたりすることもある。

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.149 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://staminate.jp

漢方 アニメイト 検索

目の疲れが気になる方に

『元旦』と『元日』って、ちがうの？



『元旦』の「元」という字は「ハジメ」、『元旦』の「旦」という字は「アシタ」と読み、朝のことをあらわします。つまり、一月一日の朝、初日の出という意味になります。

『元日』は、一年の初めの日と言う意味で、一月一日全体を示しています。国民の祝日の名称にもなっています。

例えば、年賀状に『元旦』と書くのは、「今年初めての朝、ご挨拶申し上げます」という意味を漢字二文字で伝えているのです。

皆様にとって、素敵な一年となりますように。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

2019年、新しい年がやってまいりました。今年はどうな年になるか、楽しみですね！東洋医学を元に、より一層元気に過ごしてまいりましょう。

パソコン画面を長時間見続けたら、読書に没頭すると、目の奥がジンジンして目がかすむ、その症状に伴って頭痛や吐き気があらわれることはありませんか。それは「目の疲れ」、いわゆる「眼精疲労」かもしれません。目がかすむほか、痛む、充血する、目の乾きが気になる、という症状に並行して、頭痛や肩こり、吐き気などの全身症状が伴うのです。

東洋医学では、肝かんと腎じんが弱っていると、目が疲れやすくなるとされています。ほうれん草、チーズ、人参などで、肝かんのはたらきを高め、ハトムギ、山芋、あさりなどで腎じんの不調を整えてみましょう。また、疲れ目やかすみ目には、うなぎも良いでしょう。



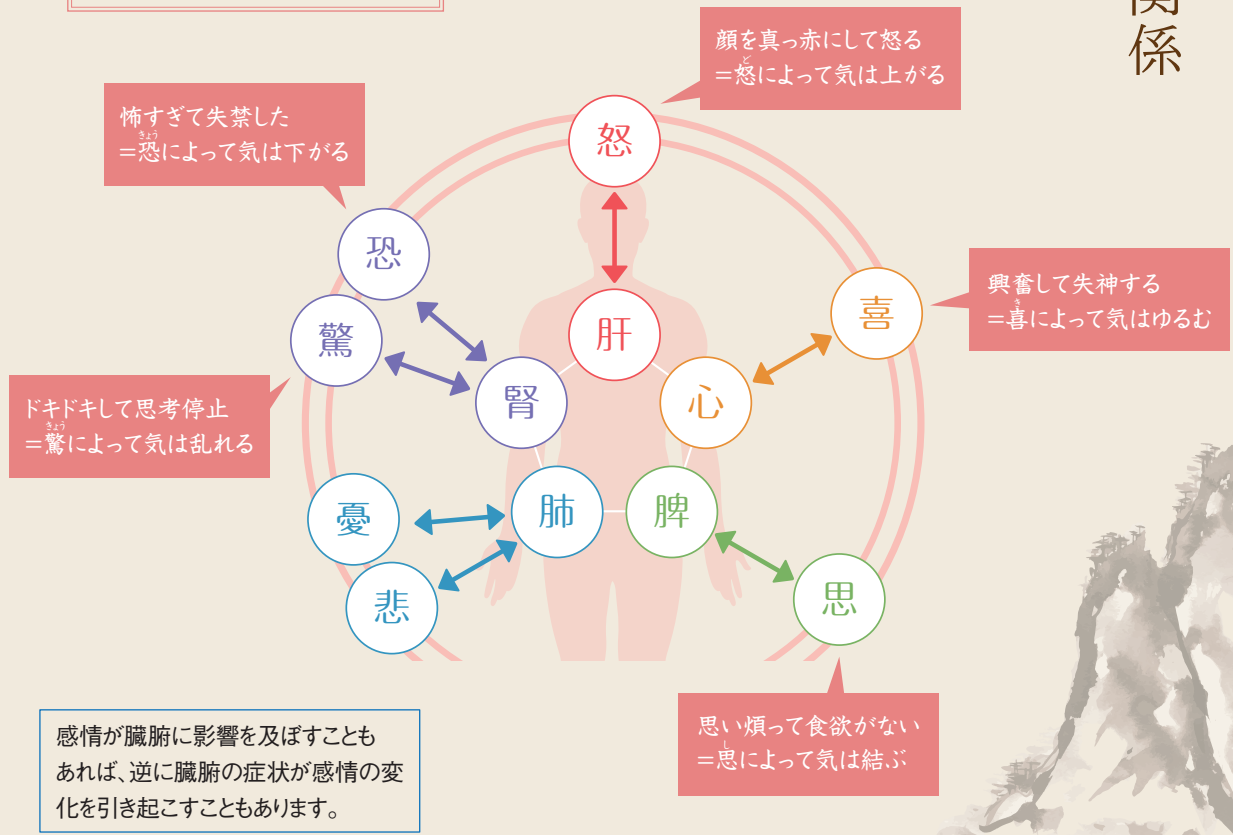
「七情」と「五臓」の関係

東洋医学では、精神状態が体におよぼす影響をとっても重要としています。

「喜怒哀楽」という言葉があります。その4つに「悲・恐・驚」の3つを足して、7つの感情であらわします。これが「七情」です。

そして、「七情」と深い関わりがあるのが、五臓（心・肺・脾・肝・腎）です。

七情の結びつき



東洋医学

第13回

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。



1月は腎系の月

中医学では「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、骨髄からは血が作られます。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のトラブル、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、下半身を温かくする、足全体の血行を良くし、冷えやむくみを取りましょう。気になることがある方は、冬の時期だけでも腎系に良い食材を補給しておくことをお勧めします。

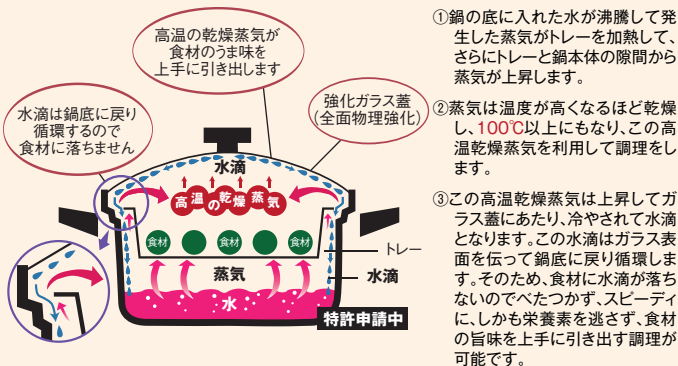
腎系に良い食材

黒豆・黒ゴマ・そばの実・ひじき・ごぼう
昆布・わかめ・キノコなどの黒い食材



不思議な蒸気鍋のお話

電磁波が気になる電子レンジはもう使いません!



■ふしぎな蒸気鍋 本体価格 43,800円(税別)

商品仕様

材料の種類
本体: ステンレスクラッド鍋
ステンレス
(クロム18%、ニッケル10%)
軟鍋
ステンレス
(クロム18%、ニッケル10%)
(底の厚さ: 1.0mm)
寸法: 26.5cm
満水容量: 3.2リットル



※資料請求は販売店まで。



目的別薬膳

健康長寿



薬膳アドバイザー
呉犬 ともみ

1月のレシピ

忙しい平日の朝は1プレートでできるお助けキッチン! 休日には簡単パエリアでプロ並みのお味をどうぞ。エビとあざりで疲労回復を期待しましょう。



エビとあざりのパエリア



つくりかた

材料(4人前)

・米.....カップ2
・エビ.....6~8尾
・殻付きあざり.....200g
・玉ねぎ.....1/2玉
・にんにく.....1片
・ピーマン.....1個
・パプリカ(赤・黄)各1/2個
・パセリ.....少々
・トマトカット水煮缶...160g
・無添加固形スープの素小さい
・カレー粉.....小さじ1
・塩.....小さじ1
・水.....カップ1

- ①米はといて、ざるにあげて水気を切っておき、玉ねぎ、にんにくはみじん切り、ピーマン、パプリカは千切り、あざりは砂出しをし、エビは背わたを取って水洗いしておきます。
- ②不思議な蒸気鍋の深トレーに米、にんにく、玉ねぎ、トマト、固形スープの素、カレー粉、塩、水をいれて混ぜ、本体を強火で加熱し、スチームが出始めたらトレーをセットし中火3で20分ほど加熱します。
- ③エビ、あざり、ピーマン、パプリカをのせて弱火2で5分加熱します。
- ④最後に蓋を取って弱火2で5分ほど水分を飛ばします。パセリを散らします。

朝食の達人



つくりかた



朝の忙しい方にぴったり! 1プレートで家族2、3人分もできます。茹で卵も超簡単! 濡れたキッチンペーパーに卵を包んで、プレートにのせてフタをするだけです。(10分ほどで出来上がり)

材料

お好みの食材

- ①ヘルシープレートに、朝食の食パン・目玉焼きと、お魚(ししゃも)を! お弁当の冷凍食品もすべて同じプレートに乗せ、フタをします。火力は強(200wは5)。
- ②蒸気がフタから出てきたら、火力を切って裏返します。
- ③5分ほど余熱でそのままにしておきます。焼きたてのトースト! なめらかな舌触りの目玉焼き! ふくらぶりぶりのししゃもの出来上がり!

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てもいいかがでしょうか。

※「漢方の栄養食」…「株」アニメイトが提案する栄養をサポートする食品の呼称。

皇林のご紹介

「皇林」の発売は1999年(平成11年)7月です。

「皇林」の発売は「スーパーST」の発売(1996年)から3年後です。どのような理由で皇林が誕生するようになったのか、当時の健康ニューズ(当時の名称は「活力」)20号から紹介します。

アニメイトの佐藤社長と開発者の林進徳先生との対談となっています。

「スーパーST」を発売して3年過ぎました。これまで多くの方に喜んでいただいています。ですが、先生からみた相談内容はいかがですか。(佐藤)

「病気ではないけれど、腰、足が疲れやすい人が多い。又、女性では鉄分不足で体が冷えていてホルモンが十分つけない人も多い。不妊の相談もよくありました。(林先生)ところで、今度新発売される「皇林」の狙いは。

「本来は、スーパーSTだけで健康づくりには十分と考えているのですが、体調の悪い人もかなり相談にきます。その人たちは、スーパーSTだけではチヨット時間がかかるからね。」

それで、林先生はそのような方に手造りのサンプルを差し上げているんですね。

「そうです。そして、皆さんと会う回数が多くなると、そのような人も多くなってきました」。

先生のご負担も大変ですよ。その点では本当に感謝しています。そういえば、そのような方々からも、いつもサンプルとしても

らつてばかりでは申し訳ないし、無くなったらどうしよう、いつその商品として出してくれただろうが気は楽です、という声も聞きます。

「だから、良いものを用意しようかと…」。

「皇林」の原料はやはり植物ですか。

「私がつけているものはたくさんありますが、『皇林』も原料は植物です。『スーパーST』の原料と同じものはなく、配合原料の種



林進徳先生(右)と「皇林」について林先生にいろいろと質問をする佐藤社長(左)

類は「スーパーST」より多くなっています。どのような方におすすめたらいですか。

「さっきも言ったように、体調をくずして、

「スーパーST」だけではチヨット時間がかりそうな人ですね。

健康食品ですから、具体的な病名を言うわけにはいきませんが…」

「スーパーST」と併せて食べたほうが良いですか、それとも「皇林」だけでも良いですか。

「人によって違うと思いますが、できたら『スーパーST』にプラスすることが良いと思います。ただ、金銭的な負担もありますから、体調によっては『皇林』だけにしても良いかと思えます」。

量はどの位食べたら…

「特に決まりはありませんが、スーパーSTと併せて食べるのでしたら、1日に4〜5粒を、『皇林』だけでしたら少し増やしたほうが良いでしょう。」

どちらにしても、自分の体調に合わせて、食べる量は加減して良いことですから…」。



made in JAPAN

私は「スーパーST」で快調な日々、娘は「皇林」で待望の女の子を！

60代／女性

当時は、動悸・不安・あせりなど何と表現したらいいのか辛い毎日でした。色々な健康食品を試しましたが、コレという効果は体感できませんでした。



そんな時に本屋で「更年期からの症状ズバリ解決」を読んだ。林進徳先生のことを知り、で「スーパーST」を飲み始めました。3日で変化があり、便通が良くなったこと、体が温かくなってきたことと併せて体調がだんだん良くなっていくことを実感しました。やっと良い健康食品に巡り会えたと感謝の日々でした。しばらくして発売された皇林も併せて飲むようになり、それ以来ずーっと体調の良い日が続いています。

話が変わりますが、次女は結婚してしばらく子宝に恵まれませんでした。娘は冷え症なので、体を温めるように「スーパーST」と「皇林」を与えました。真面目に飲んでいたかどうかは不明でしたが、しばらくして妊娠したとの報告がありました。つわりがひどく、なかなか物を受け付けられない状態が続いていたようですが、「皇

林」だけは抵抗なく飲む事が出来たようです。

誕生した赤ちゃんは、肌は真っ赤、髪の毛は真っ黒ととても健康そうでした。久しぶりにきれいな赤ちゃんを見た、と先生も驚かれました。

今、その孫は5カ月ですが、肌はつやつや光っています。久しぶりに孫の顔を見に行った時に、娘は「私とこの子には皇林が本当に合っていたのだなあ」としみじみ言っていました。



※この記事は個人の感想であり、効果・効能を示すものではありません。

発売から
20年目!

慢性的な身体の不調を覚える方のために。
東洋伝承医学の粋をきわめた皇林が、あなたの健康をサポートします。



「皇林」の姉妹品に「スーパーST」があります。同じく天然植物原料の健康食品です。体質によって両方をおすすめする場合もあります。どちらが自分に合っているか、お気軽に販売店にご相談ください。

天然植物原料 健康食品

皇林

KOURIN

【原料植物】



ペニバナ
ポロギク

バラミン

コセンタングサ

ソルレイン

ヤシの果実

マイタケ

ヘチマ

ユズの種

サトウキビ

アボガド