

2019
4月号

動悸・目眩が 気になる方

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.
152

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

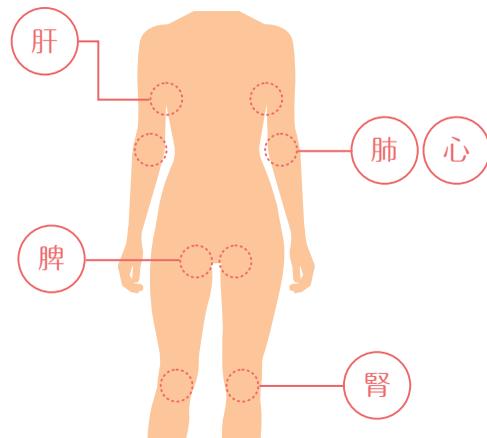
発行 株式会社アニメイト

健康ニュースvol.152 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

五臓と八虚

目には見えない五臓の異変は、
関節に現れる異常からも知ることができます。
日々の変化に注意してみましょう。



五臓の病変は、往々にして急性症状を示す部位が決まっています。その部位は八か所あり、それを八虚といいます(虚とは空間のことで、関節のあるところに対応しています)。すなわち、肝の病では、その症状はしばしば両腋^{えき}に現われ、肺と心の病は上肢の両肘^{ちゆう}、脾の病は下肢の両髀^ひ(股)、腎の病は両膕^{かくしつ}(膝膕^か窩^か)にそれぞれ異常が生じます。

したがって、これら八虚の観察により、逆に、五臓のどこに病変があるかを知ることができます。

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・目眩めまいが 気になる方

動悸や息切れなどの症状があるときには、東洋医学を利用してみましょう。「気」の不足や変調は、体力の低下と強いストレスが原因となります。心身をリラックスさせ「気」のめぐりを良くし、胃腸を整え「気」を十分に作れるようにしましょう。白米やイモ類などの穀物がよいでしょう。

また、めまいは、血圧と関係が深く、高くても低くても症状があらわれます。なかでも血圧が低くてめまいを起す方は、「血」が不足し、貧血や冷えが強くなっているか



からだの声を聞いてみましょう ～大根の七変化?!～



大根の旬は秋から冬にかけてですが、ほぼ一年中販売されています。根菜＝からだを温める野菜、と思われる方も多いかもしれませんが、大根はからだを冷やす性質の野菜です。生のままスライスした大根サラダや大根おろしは、消化を助けてくれます。大根おろしの辛味成分は、発汗効果があり、風邪のひき始めにもオススメです。ただし、食べすぎると胃腸を冷やしてしまうので、注意しましょう。

煮る、焼くなど火を通した大根は、性質が変わります。からだを温めるでもなく冷やすでもなく中間の性質です。季節や体質を問わないため、どなたでも食べやすいです。切り干し大根は、天日(乾燥)により、からだを温める食材に変化します。

このように、ひとつの食材でも調理方法によって性質が変わります。いろいろな食材を様々な調理法で、美味しく健康に♪

もしれません。からだを温め、この場合も胃腸を整え機能を高めます。レバーや緑黄色野菜など色の濃いものは、血になりやすいとされています。のぼせてめまいを起す方は、唐辛子やんにくなど、発汗を促す食材のとりすぎに注意しましょう。アサリやシジミなど貝類はのぼせ解消に役立つでしょう。

毎日の生活で、自分に合った食材を上手にとりいれ、元気に過ごしていきましょう！

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の考え方を抑えて、健康について理解を深めていきます。



暑い？寒い？ 熱い？冷たい？

熱はないけれど、なんだか暑い(熱を帯びている)。手足が冷えて寒さを感じる。という「寒」「熱」を、東洋医学では「寒証」「熱証」といいます。これは、実際の体温ではなく、からだの感じる冷たさ、熱さになります。

熱感と悪寒による区分



寒証

- 顔色が青白い
- 寒気や冷えを感じる
- □は湿潤
- 尿は薄い黄色か透明



熱証

- 顔色が赤い
- 熱っぽくほてる
- □の渴き
- 尿は濃い黄色



上半身はほてるけれど、下半身は冷えている。このように、からだの中で、寒証・熱証の両方が入り乱れている状態を上熱下寒といっています。たとえば、上半身は胸焼けなどの熱証があらわれているのに、下半身は腹痛や下痢といった寒証があらわれた状態のことです。



花粉が気になる季節 肺がポイントかも…



肺を丈夫にするひとつの方法は、皮膚の表面を鍛えることです。皮膚は外邪から身を守るバリアーのようなものです。正常な皮膚には、艶と潤いがあり、毛穴の開閉機能が正常で必要に応じて汗をかくことができます。

色：白

白はリセットの色、気の清浄作用の強い色。他の色と組み合わせるとその色が持つ意味や運気をパワーアップさせます。

取りたい食品

皮膚を丈夫にする白い食品・山芋、大根、タマネギ、白ネギ、ユリ根、レンコン、白ゴマなど。

ラッキーポイント

白い物を身につける。白いシャツやワンピースなど…白は金、財運とも相性がいいので金運もUP。

遠赤外線調理で、 料理が美味しくなる!



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!

詳しくはWEBサイト!

スーパーラジエントヒーター

うれしい5つの特長

① 美味しい

② 安心・安全・快適

③ 経済的

④ 掃除が簡単

⑤ スズが出ない



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。



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

この季節は、冬に蓄えた保温のためのエネルギーの素、例えば皮下脂肪などを排泄して体をスッキリさせる時期であり、毒素の排泄にも心がけましょう。

ツナバーグ

材料(4人前)

- ・ツナ缶 1缶(225g)
- ・玉ねぎ 100g
- ・バター 20g
- ・マッシュルーム缶詰 ... 50g
- 〈A〉
- ・生パン粉 100g
- ・卵 1個
- ・こしょう、塩、
ローリエパウダー
..... 各少々
- ・サラダ油 大さじ4
- ・ブロッコリー 1株
- ・バター 20g
- ・塩、こしょう 各少々
- ・トマトケチャップ ... 大さじ4
- ・ウスターソース
..... 大さじ1~2



つくりかた

- ①玉ねぎはみじん切りにしてバターで炒め、あらかじめほぐしておいたツナ缶に加え、みじん切りのマッシュルームとAを混ぜ合わせてハンバーグ型に丸める。
- ②「火力」を強にセットした焼物プレートにサラダ油を熱し、①を色よく焼く。
- ③ゆでたブロッコリーをソテーして付け合わせ、トマトケチャップとウスターソースを混ぜてかける。



えびピラフ

つくりかた

- ①米は洗ってザルに上げ、水を切っておく。ピーマンと玉ねぎはせん切り、えびは殻をむいて切り、卵はゆでしておく。
- ②「火力」を強にセットした炊飯鍋にサラダ油をしき、玉ねぎとピーマンをしんなりするくらいに炒め、えびを加えてさらに炒める。
- ③①の米を入れ、米がすき透るくらいまでよく炒める。
- ④Aを加えて炊く。「火力」を強にセットし、沸騰して蒸気が上がってきたら、「火力」を2-3にして約8分炊き、火力スイッチを切にして、ヒーターよりおろし10分蒸らす。
- ⑤器に盛り、ゆで卵とブラックオリーブを飾る。

材料(4人前)

- ・米 2カップ
- ・ピーマン 1個
- ・玉ねぎ 小1/2個
- ・大正えび 3尾
- ・卵 2個
- ・ブラックオリーブ 12粒
- ・サラダ油 大さじ1
- 〈A〉
- ・固型スープ 1/2個
- ・水 2カップ
- ・塩、こしょう 各少々

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てもいいかがでしょうか。

※「漢方の栄養食」：(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。

蘇せい酵素のご紹介

「蘇せい酵素」は、ブラジルで自生または栽培されている野菜や果物など約80種類の植物由来の原料からなるブラジル酵素で、「**複合植物発酵食品**」です。

ブラジル酵素の特徴は、

- 1 発酵はブラジルの温暖な環境と、地場の発酵菌を活用して1年発酵、そして北海道の清涼な環境で3年熟成します。
- 2 原料はブラジルの大自然の中で育った有機無農薬栽培の穀物、野菜、果物にアマゾンの薬草。
- 3 日本の伝統食にならった「マクロビオティック理論」に沿った配合。
- 4 人工的に温度をかけず、自然の環境で発酵熟成させる。
- 5 世界でも稀な超軟水のミネラルウォーターを利用。



made in JAPAN

希望小売価格 ¥12,000(税別)

4年かけて発酵熟成させたブラジル酵素に、**シンデレラ乳酸菌®**を配合しました。「蘇せい酵素」1包(8g)に約800億個の乳酸菌(ヨーグルト約40個分)です。

ストレスや加齢、食生活の変化によって現代人は酵素不足になりがちです。酵素を定期的に補充し、酵素不足を解消してくれるのが、複合植物発酵の「蘇せい酵素」です。酵素は、一度摂取したからといって増えるものではありません。毎日、継続的に正しい酵素を補充することをおすすめします。

●シンデレラ乳酸菌®の効能

※1日60mg(1包20mg)の摂取で

- ・肌の潤いを保ちます。
- ・骨密度を維持します。
- ・老化による抜け毛を予防します。
- ・加齢による聴力の低下を予防します。

お問い合わせは発行元又は取扱店までお願い致します。

残りの人生もいきいきと!

富山市 I.Yさん 50代/女性

人生100年といわれる時代!私の人生は残り半分くらいとなりました。健康維持のため、整体の先生がすすめてくれた健康食品をずーっと飲んでます。

最近、なんとなく気持ちがモヤモヤ、すっきりしない日が多かったのですが、蘇せい酵素の試供品をいただき、その日から飲み始めました。飲んでまだ1~2週間ですが、だんだんとやる気のスイッチが入りやすくなり、なんだか肌の調子が良いのです。お化粧ののりが違います。便通がよくなるので、体の不快感が嘘のように一気になくなり、毎日が爽快です。

これからドンドン良くなっていく気がします。人生最後の日まで、元気でいたい、そのカギをしっかり握っていきます!

感謝の気持ちでいっぱいです

東京都 I.Hさん 30代/女性

半年前から、胸に不調をかかえるようになり、毎日つらい生活がはじまりました。これと似た治療法もクスリもなく、不安がつきまとう毎日でした。

そんな日々を過ごす中で、主人の知り合いの方から「スーパー ST」をご紹介いただきました。1ヶ月、2ヶ月…飲みはじめて3ヶ月になろうとするころには、頻繁に襲ってきた胸の不快感も、日に日に気にならなくなる程度まで落ち着いてきたのです。蘇せい酵素も紹介してもらい、「もう信じるしかない…」という思いで1日1本飲むようにしたところ、疲れと不安を感じなくなりました。今は感謝の気持ちでいっぱいです。

発売から24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



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。