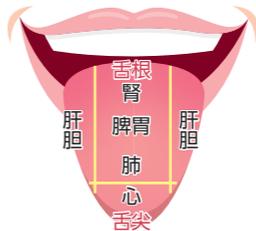


# 美しさチェック！ 外出前に顔のチェックを！ 美人のカルテ



舌  
【トランプ編】

自分のからだをチェックしてみましょう。  
顔や舌は身体の状態があらわれやすい場所。自分の顔を注意深く見る事で、内臓の不調を発見することができます。これを「望診法」といいます。  
必要なのは鏡だけ。今日から試してみよう。



## 正常な舌▶

正常な舌は「淡紅色、薄白苔」といって、舌そのものの色は図のように、形は大きすぎず小さすぎず、色は真っ赤ではなく淡い赤色で、舌苔は薄く白い状態です。



舌は病気の進行具合、原因など様々なことを教えてくれます。  
舌の質と舌表面の苔の様子を確認してみましょう。



### ●舌の状態●

舌全体の、舌苔が厚く白い。舌の周辺が赤い(紅)。

冷房によって、身体の表面が冷え、逆に身体の中には熱がこもっているような夏の湿熱症によくみられる舌です。風邪をこじらせて、咳と痰がひどくなったときや自律神経のバランスのくずれによる不眠症や不安神経症などの疾患でよくみられます。

### 日常生活のアドバイス

エアコンの設定温度や方向を調整し、冷やし過ぎに注意しましょう。



### ●舌の状態●

舌全体が肥大して歯型がはっきり見える。舌苔が厚く白い。

虚弱体質者や「水毒症」の人に見られる舌です。「水毒症」とは、冷たい飲食物の摂り過ぎにより体内に過剰な水が溜まり、食欲不振、下痢、足腰が重だるい、疲れやすいなどの症状が現れることをいいます。

### 日常生活のアドバイス

身体を温める飲食物を積極的に摂り、風呂やサウナで体を温め、発汗することにより、体内に滞った過剰な水分を排出することが効果的です。



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。

## アニメイトが提案する健康づくり

家族の幸福は健康から。  
セルフメディケーションの普及を通して家族の幸福を実現する。

アニメイト(Animate)とは英語で【蘇生・生命を与える、活気づける】という意味があります。食養・内服・運動を柱として元気な体を実現するための様々なアイデアをご提供するとともに、現在社会的に最も重視されている環境問題に取り組み、身近なところから自分自身の健康を守ること、未来に向けて次代の青少年を健康で安全に成長させることに向けて、一つの解決策を提供することを目標にまいります。

近年、様々なウイルスが世間を騒がせております。  
アニメイトでは、最新の感染対策についても考えています。

健康について詳しく知りたい方はアニメイトのWEBサイトへ



## よく眠れていますか？ 眠りを考える！

6月号  
vol.154

# そせい

【蘇せい】

漢方の魅力！  
ストレスコントロール

やすらぎのレシピ  
ストレス緩和・基本のツボ  
美姿勢をキープするストレッチ  
外出前に顔のチェックを！  
魅力永続！男の美学

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

そせい

6月号  
vol.154

vol.154 発行(株)アニメイト 東京都江東区亀戸1-32-8 TEL:03-3636-2994 HP:https://st-animate.jp

漢方 アニメイト 検索

クロスワード(P11)の  
正解者から抽選で10名さまに

デーツ  
プレゼント!



2019年6月20日  
消印有効



# よく眠れていますか？ 眠りを考える！

近頃、よく眠れていますか？なんとなく寝た気がしない、寝付けない、夜中に何度も目が覚める、早朝に目覚めるとそのまま眠りを継続できないなど、眠れない症状にはいくつかのパターンがあります。東洋医学では、自然な眠りを導けるよう、「心」や「気」のめぐりや、からだ全体のバランスを整えていきます。

眠りと「心」のはたらきは、つながっています。「心」は、血を送り出すポンプです。血は「肝」から心に送られ、全身に届けられます。「心」のはたらきが十分に機能していると、脳にもよく作用して意識が明確になっていきます。いつもイライラしていたり、気分が高揚して興奮気味るときは、「気」の循環がうまくいかず「心」に滞留している状態かもしれません。「心」が激しく動くため、動悸やのぼせを感じるでしょう。落



## Self Medication

アニメイトのご提案する「漢方自然療法」は、「食養」「内服」「運動」「環境」の4つの要素を柱としています。健康を維持するため、様々なアプローチがありますので、ご自身にあった方法をためてみてはいかがでしょうか。

ち着かず、夜はなかなか寝つけません。そんなときは、玉ねぎ、セロリ、トマトが良いでしょう。また、虚弱体質などで「心」の血が不足しているときは、頻繁に夢を見たリ、眠りが浅くなりがちです。大根や冬瓜、昆布が良いでしょう。くよくよと考えすぎて、不安や焦燥感で眠れないというときには、ほうれん草や人参が良いでしょう。緊張をゆるめ、リラククスを心がけましょう。

- ・「心」を整える
- ・それぞれの症状に合わせて、食養をとり入れてみる
- ・リラククスしましょう！



### 健康相談カフェ

予約制の相談会を行なっています。ご自身やご家族の健康について、なんでもお話しください。

### 「健康相談カフェ」 完全予約制

会場:東京都江東区亀戸1-32-8 イワハナビル6F  
TEL:03-3636-2994(担当:呉大(ごだい))

### 健康についての勉強会開催予定

アニメイトでは健康についての勉強会を定期的に開催しています。ご自身やご家族の健康について、病院などとは少し違った角度で知識を深めたい方はどなたさまでも参加できますので、ご連絡の上、お越しください。

7/20(土)  
13:00~15:00

### 「至福の遠赤外線調理器 スーパーラジエントヒーター 『FG-800』が新登場」

会場:江東区亀戸1-32-8 イワハナビル6F TEL:03-3636-2994(担当:宮本)

## 脳トレしてみよう！ 10分以内に解けたら脳年齢30歳!?

おなじみナンプレは、一時記憶や推測能力を要求されます。ぜひ、トライしてみてください。

【遊び方】おいているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。各行(9列あります)、各列(9列あります)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つあります)のどれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。★正解は5ページ。

		5	7		2	4		
2	7		4			6		9
	1			8	9		7	
1	8	9	3	6	4		2	
	5					1		3
3	4	2	1		5			6
5	6					2		
9		4	5	2				7
		7			6		5	1



漢方の魅力!

# 不眠・イライラ、疲れの原因を ずばり解決!

## ストレス解消法を ご紹介しましょう

現代を生きる我々で、ストレスを感じていない人は、ゼロと言っても言い過ぎにはなりません。ストレスは、気持ちが悪く落ち込むだけでなく、様々な体調不良を引き起こします。このストレス、残念なことに、全く消し去る事はできません。しかし、脳内物質セロトニンを増やすことで、コントロールすることは可能です。

## ストレスは コントロールできる

私たちに何かしらの刺激があったときの不愉快な感じを「ストレス」と表現します。この刺激には、「体」と「心」へのものがあります。脳には、ストレスを伝える物質（ノルアドレナリンとドーパミン）と、それを抑える物質（セロトニン）があります。脳がストレスを感じる時、セロトニンを増やすことでストレスをコントロールすることができます。

「体」と「心」へのものがあります。脳には、ストレスを伝える物質（ノルアドレナリンとドーパミン）と、それを抑える物質（セロトニン）があります。脳がストレスを感じる時、セロトニンを増やすことでストレスをコントロールすることができます。

まとめると…  
・運動、マッサージ、日光浴でセロトニンを増やす

## セロトニンを増やして、脳から笑顔になりましょう!

### セロトニンを増やす3つのポイント

- 1 リズム運動をする**  
・簡単に慣れている運動をする  
・時間は5分~30分ほどまで  
・2~3ヶ月は継続する
- 2 グルーミングをする**  
直接触れ合わなくても共感することで効果UP  
・夫婦や親子で、マッサージや肩たたきなどをする機会を増やしましょう。  
・犬や猫のペットでも同じ効果を期待できます。  
・ポイントは気を使わない相手ということです。
- 3 日光浴**  
・朝起きてカーテンを開ける  
・朝日が差し込む部屋で運動する  
・朝の電車やバスに乗るときは1駅分を歩く



## すぐ試せる!

# ストレス緩和・基本のツボはこれ!

東洋医学では、「経絡」と「ツボ」という代表的な考え方があります。

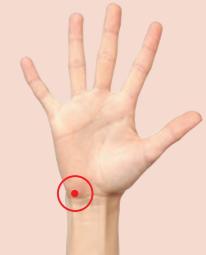
「経絡」とは、「気」と「血」が流れる通路です。五臓六腑や筋肉組織、皮膚などをつなげる連絡網となっています。目的の臓腑とつながっている経路を刺激すると、「気」や「血」が勢い良く流れ出し、臓腑に届きます。「血」の停滞が解消され、不調の改善へとつながっていくのです。「経絡」のうち、からだの中を縦に走らせたものが、「経脈」です。「経脈」のすぐ上を刺激すると、刺激が伝わりやすい部分があります。それが「ツボ」です。ツボの数は、現在WHO(世界保健機関)が中心となり361個と認定されています。また、位置においても世界基準が定められています。

まとめると…  
・落ち着きたいなら手首(神門)を!

## ストレス緩和の2つのツボ

### 神門

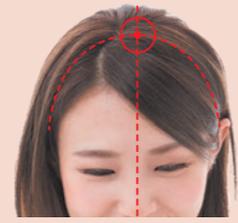
手の平側にある手首のしわの上、小指側の腱の内側にあります。



緊張をほぐし、イライラした気分を落ち着かせてくれます。特に不安感が強い場合は、このツボを刺激してみましょう。

### 百会

両耳を結んだ線と、からだの中央を縦に走る線が交差するところ。頭のてっぺんにあります。



怒りなどの熱気を逃がします。リラックスできます。

### 脳トレ(P3)の正解

6	9	5	7	1	2	4	3	8
2	7	8	4	5	3	6	1	9
4	1	3	6	8	9	5	7	2
1	8	9	3	6	4	7	2	5
7	5	6	2	9	8	1	4	3
3	4	2	1	7	5	9	8	6
5	6	1	8	3	7	2	9	4
9	3	4	5	2	1	8	6	7
8	2	7	9	4	6	3	5	1

## 足つぼマッサージ勉強会開催予定

みんなが知りたい足つぼマッサージ!  
あなたも勉強会に参加しませんか? 今期最初の予定はこちら→

7/9(火) 13:30~  
会場:江東区亀戸1-32-8 イワハナビル6F  
TEL:03-3636-2994(担当:宮本)



## 東京都 飯塚 美穂 さん(52歳)

今月ご紹介するお客様は、東京都在住の飯塚 美穂様です。愛飲していただいている商品について詳しくお話を伺いました！(3月取材)

### 今月の お客様

**編集者**：こんにちは。飯塚様と、漢方との出会いをお聞かせいただけますか？

**飯塚様**：私が林進徳先生の漢方に出会ったのは、不妊症12年目の37歳の時でした。妊娠を焦るあまり、不定愁訴をおさなりにしていました。

**編集者**：不妊治療をされていたんですね。大変でしたね。

**飯塚様**：はい。不妊症は、治療でのストレスが多く、かえってホルモンバランスを崩しやすいです。また、出費もかさみます。

**編集者**：なるほど。

**飯塚様**：そんな時、そういう生活を猛省する出来事が起きました。体外受精に失敗したのです。体外受精直前の子宮検査で子宮筋腫が見つかり、急遽、摘出しましたが、そのあと、極度の貧血が起きてしまい、体外受精も失敗しました。

**編集者**：つらい経験をされたんですね。

**飯塚様**：はい。でも、これを機に、不定愁訴を治す方に専念することになりました。



## 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。

活き丹は1〜2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・野菜・副菜を基本に、食事のバランスを。

元気を取り戻したい方に

### こんな方におすすめ

- ・やる気が出ない
- ・疲れやすい
- ・風邪をひきやすい
- ・めまいがする
- ・息切れする
- ・食欲がない

名称 植物性発酵食品  
原材料名 植物発酵エキス末(ツルレイシ、サトウキビ、ヤシの果実、バラミツ、コセンダン、グサ、キンギンカ、パンランコン)、麦芽糖/セルロース、二酸化ケイ素  
内容量 27g(不定形打錠)  
保存方法 直射日光や高温多湿を避け、保管してください。

希望小売価格 **¥12,000(税別)**

と一緒に「ドライフルーツ デーツ」(P10)もお勧めいたします。

お問い合わせは発行元又は取扱店までお願い致します。



### いかのトマト煮

#### 材料(2人前)

いか	1ばい
玉ねぎ	1/2個
トマト	3個
オクラ	3本
にんにく	1片
ローリエ	1枚
白ワイン	60ml
オリーブ油	大さじ3
レモン汁	1/4個
塩、こしょう	少々

#### つくりかた

<下準備>

- ・いかは胴の内側の足の付け根を外し、足を持って胴から抜く。
- ・胴の軟骨を抜き、水洗いして幅1cmの輪切りにする。足は目の際できりわけ、食べやすい大きさに切っておき、水分を切る。
- ・玉ねぎはタテ半分に切っておき、斜めに切る。
- ・トマトもタテ半分に切っておき、斜めに切る。
- ・オクラは横半分に切って、斜めに切る。
- ・にんにくは皮をむいて、スライス。

- ①鍋にオリーブオイル大さじ2とにんにくをいれて火力2にかけ、香りが立ってきたらイカを加え、イカが白っぽくなったら取り出す。
- ②鍋に残りのオリーブオイル、玉ねぎをいれて火力4で、玉ねぎが透き通ったら、トマトとローリエを加え、蓋をして5分煮る。
- ③取り出した①をいれ、白ワインを加えたら火を止め、レモン汁と調味料を加えてひとまぜし、器に盛りつける。



スーパーラジエントヒーターを使っています。



漢方の魅力！  
心を落ち着ける身体づくり

## やすらぎのソムリエ

### 今月は 心がポイント

五行とは古代中国で生まれた自然哲学の思想で「万物は木・火・土・金・水の5種類の元素から成る」という考え方で、五行では色をはじめ、森羅万象すべての要素が「木・火・土・金・水」の五つの要素にわけられ、象徴的に表されています。気軽に生活に取り入れて行きましょう。

**色：赤** 心と体にエネルギーとバイタリティを供給する色、やる気を起こさせる色です。

**取りたい食品** 苦味が中心の物・にがうり、人参、クコの実、よもぎ、銀杏

**ラッキーポイント** 赤い物を身に付けておくと運氣UP!! 赤い花の刺繍入りのハンカチなど。



薬膳アドバイザー  
呉 ともみ

いかは、脂質が少なく良質なタンパク質が豊富です。また、GABA(γ(ガンマ)アミノ酪酸)が含まれておりリラックス効果が期待できます。色の濃いトマトほど、リコピンが多く含まれています。



尿のキレ編

40代からの

いつまでもカッコよくありたい。

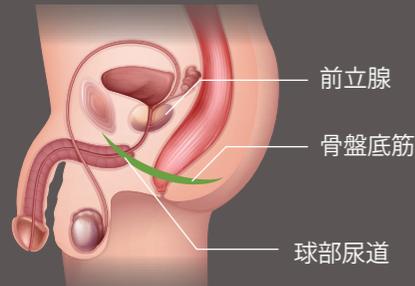
## 男の美学

### 尿がキレないのに、いい男とは呼べない

以前は出し終えて、最後に軽く「キュッ」と締めれば終了、という流れだったのに、その後ちょろちょろと出てしまう。あるいは、終わったと思って外に出たら、ポタポタと続きが出てしまい、最悪はズボンを汚すことも。そんな状態を「うっかり」と片付けてしまうのはいい男のすることではありません。早めの対処で、清潔な自分をキメて行きましょう。

### まずは対処療法、「しぼってシメる」

球部尿道と呼ばれる、陰茎の付け根あたり(陰囊のうら)から尿道を出口へむけてしぼり出すという方法があります。尿道に残った尿をかなり排出できます。



前立腺

骨盤底筋

球部尿道

### 骨盤底筋の筋トレが重要

骨盤底筋を意識するのはなかなか難しいですが、男性の場合は特に肛門を締める動きから、尿道周りにかけて総合的に鍛えられるようです。お尻と尿道の括約筋を一緒に「ぎゅー」と力を入れ、5秒キープ、その後10秒休めます。4セット行えば、1分で終わる簡単トレーニング。これを続けると尿のキレが良くなると共に、勃起力をキープするトレーニングにもなるといえます。

まとめると…  
ここも筋トレが重要

ストレッチについて  
詳しく知りたい方は

## Webサイトを チェック!



Webサイトには動画もアップしています。再生しながら一緒にやってみましょう。

二の腕の引き締め、腰痛予防の効果があります



あごを引き、目は真っすぐ前方へ



両腕は両耳にしっかり付けます  
上体を前に倒さず、あごは引きます

### 4 たいそく体側

指を組んで、両手を上げます。その時腕を耳につけるようにしましょう。左右に軽く倒します。次に深く倒していきます。

### 3 リンパの流れを良くする

足を肩幅より大きく前後に開きます。その状態で左足の膝に体重をかけ、後ろ脚を伸ばしていきます。

太ももの筋肉を強化



あごを引き、上体は床に垂直にします  
骨盤は床と平行になるように

前方に手を伸ばすとき  
肩甲骨をしっかり伸ばすようにします

### 1 ペンギン体操

手を腰につけ、両膝を合わせ、つま先を開けるところまで開きます。その状態のまま、カカトから進むことを意識し、膝は離さず、正面を見て進みます。前方に進んだ後同じように後退します。



骨盤を柔らかくさせ、ヒップアップ効果と、足を長く見せる効果があります



お尻を締めて歩きます

### 2 股関節を伸ばす

足を肩幅二つ分開き腰を深く落とします。両モモが床に並行になるようにします。そのまま方膝の方に体重をかけて、もう片方の足をしっかり伸ばします。同じように反対の足も伸ばします。これらの運動は太ももの筋肉の強化と、股関節の柔軟性がアップする効果が期待出来ます。



上体を前に倒さないようにします

股関節の柔軟性アップ



右太ももに右腕を乗せ、左手と視線を上に高く上げます。同じように反対側も行います。



## 柔軟性の向上

## 1日5分! 美姿勢をキープする ストレッチはこれだ!

本番編

前号から『骨盤・股関節体操』の誌上講座を開始いたしました。ご好評いただきました。今回は、前号の準備体操編に続いていよいよ『本番編』です。今回から3回に分けて紹介いたします。



薬膳アドバイザー  
呉大ともみ

美しさはまず姿勢から。毎日が難しければ、1日おきでも大丈夫です。動画と一緒に続けていきましょう!



今月のテーマ商品

# スーパーフード「デーツ」

美の定番ドライフルーツのご紹介

世界中の美に敏感な女性たちの定番になっているドライフルーツは、栄養価が高くカラダを冷やしにくいので、冷えを気にする女性でも安心して食べられると大人気！朝食やおやつとしてもぴったりです。そんなドライフルーツですが、形を変えて漢方薬に使われていることをご存じですか？漢方薬の中には植物以外のもの由来するものもあるのですが、ドライフルーツのように自然の植物から作られているものがあるのです。それほど、健康に結びついているんですね。



## 干し柿に似た天然の甘味

デーツは、「なつめやし」の果実です。中近東諸国では、代表的なドライフルーツとして、日常的に食べられています。デーツの歴史は大変古く、紀元前6000年代からメソポタミアや古代エジプトで栽培されていたと考えられており、かのクレオパトラも好んで食べていたといわれています。

砂漠の過酷な条件で育つデーツは、その生命力の強さから「生命の木」と呼ばれ、1房で約1000個の果実が実ります。鉄分、カルシウム、カリウム、リンなどのミネラルが豊富で、大変栄養価の高い果実です。なかでも、マグネシウムと食物繊維の含有量は果実の中でもトップクラスです。

カルシウム  
プルーン(乾燥)の  
**1.8倍**

りん  
バナナの  
**2.1倍**

鉄分  
ブルーベリーの  
**4倍**

カリウム  
りんご(皮むきの)  
**4.5倍**

マグネシウム  
キウイフルーツの  
**4.6倍**

食物繊維  
ごぼうの  
**1.2倍**



ドライフルーツをおすすめる  
**3つの理由**

1 栄養価が高い

ドライフルーツは水分が蒸発された分、栄養成分がギュッと凝縮されているので効率よく栄養素を摂取することができます。太陽の光を浴びて乾燥することで栄養価がアップする果物もあります。ミネラルやポリフェノールなどのフィトケミカル、食物繊維などは生の状態よりも増えるものが数多くあります。

2 食べた時に充実感がある

食物繊維が多く、よく噛むことで、少ない量でも満腹感につながりやすいため、間食にオススメです！ほんのりと自然な甘みを感じることもできるので、ダイエットの心強い味方になります。

3 長期保存が可能

生の状態より長く保存ができ、軽いうで持ち運びにも便利です。また生の果物は皮を剥いたり切ったりと手間がかかるものも多いですが、ドライフルーツなら皮ごとそのまま、すぐに食べられるのも嬉しい点。果物の皮の周りには多くの栄養素が含まれますが、丸ごと凝縮されたドライフルーツは、皮ごと食べやすく、効率的に取り入れられます。



### 体験談

デーツ:不眠改善 東京都 女性 56歳 Aさん

長年不眠で悩み、月に1~2回は必ず心療内科に通い、睡眠導入剤(レンドルミン)と精神安定剤(デパス)を飲み続ける毎日を送ってきました。たまたま友人からデーツが不眠に効くと聞いたのがきっかけで、物は試しにと食べ続けてみました。最初は半信半疑でしたがある日薬の量を半分してみると、身体にダルさは残りますがなんとかかなりそうな感覚がありました。徐々に薬半分の服用に身体を慣らし、体調と相談しながら薬なしの日が作れるようになりました。身体にダルさはデーツのミネラルで補えるという安心感もあり、デーツを食べ始めてから3カ月目を迎えたころから、完全に薬なしの生活を送れるようになりました。15年も飲み続けた睡眠薬も精神安定剤も全くゼロ。かかりつけの先生も大変驚き、今では疲労感も無く明るい気持ちで毎日を送れています。

### 私も推薦します

このたび、アニメイトさんが「ドライフルーツ」を取扱うことになったと聞いて喜んでます。私とアニメイトさんとの付き合いは20年近くになりますが、私は以前から「ドライフルーツ」に関心がありました。

幼年期、祖母が密菓(密の入ったドライフルーツ)を食べさせてくれたのを憶えています。とても高価な食品としての印象が残っています。

イスラム圏では、「ラマダン」明けに、ミネラルと繊維質が豊富なドライフルーツを摂ることが定番になっています。

「ドライフルーツ」の歴史は古く、紀元前6000年頃と言われ、もともとは保存食として利用されてきたものが、最近では栄養価が凝縮されているので健康食としての注目を浴びるようになってきました。

アメリカの例ですが、クルミ(渋皮付き)の摂取で、乳がんの腫瘍の形成と増殖の両方が遅延するというマウスの実験結果が発表され注目されました。

アニメイトさんの健康普及活動の役割がさらに広がることを期待します。

医療法人社団蘭松会理事長  
蘭松医院理事長  
日本内科学会認定・内科専門医  
趙 康明

## 今月のクロスワード

解いてプレゼントをゲットしよう!

1		2	C	D
	B			3
4	5			
	6			
7	A		8	

【タテの鍵】

1. 携帯が普及し、最近には家に無いことも。
2. 貝や牛肉に生姜を加えた佃煮料理。
3. サルだけでなく、パンダも得意!?
5. アラビア〇〇〇、算用〇〇〇など。

【ヨコの鍵】

1. 公共交通機関の一つ。
4. 出かける前に必ずチェック。
6. 『海栗』と書くことも。
7. 掃除・洗濯・炊事など。
8. 針や糸などを使ったりする。

父の日に伝えたい  
気持ちは何ですか?

答えは...

A  B  C  D

上記の四角に当てはまる4文字をご記入いただき、住所・氏名・年齢をご記入の上、株式会社アニメイトまでハガキでご送付ください。

62円 1360071  
東京都江東区  
亀戸1-32-8  
イフハナビル6階  
株式会社アニメイト  
クロスワード6月号係

クロスワードの  
正解者から抽選で10名さまに  
デーツ(500g)  
プレゼント!

2019年6月20日  
消印有効  
FAXは2019年6月20日に届いたもの

