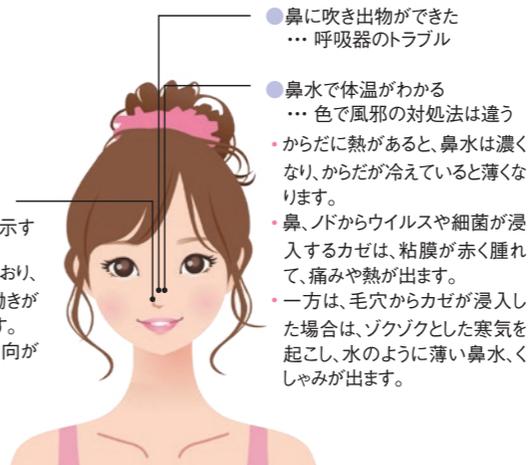


美しさチエック！ 外出前に顔のチエックを！

美人のカルテ

鼻 【その1】



- 鼻に吹き出物ができた
…呼吸器のトラブル
- 鼻水で体温がわかる
…色で風邪の対処法は違う
- からだに熱があると、鼻水は濃くなり、からだ冷えていると薄くなります。
- 鼻、ノドからウイルスや細菌が浸入する場合は、粘膜が赤く腫れて、痛みや熱が出ます。
- 一方は、毛穴からカゼが浸入した場合は、ゾクゾクとした寒気を起こし、水のように薄い鼻水、くしゃみが出ます。

- 鼻が大きい、小さい
…呼吸器の強さを示す
- 大きい人は発達しており、構造的、機能的に働きがよいと言われています。
- 小さい人は、弱い傾向があります。

自分のからだをチエックしてみよう。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。今日から試してみましよう。

鼻はからだの 空気清浄フィルターです。

鼻は「肺」の窓口です。鼻毛がホコリや細菌をキャッチして体内に入るのを防ぎ、ゴミがたまると、きどき鼻水で洗い流し、からだを守っています。東洋医学では、「鼻は呼吸器」といわれ、フィルターのような役割を果たしています。酸素をからだに取り入れるために大切な器官です。鼻つまりなどの症状を放置することは、からだを酸欠状態にさらすこと。からだのみならず、脳の働きも鈍化させます。スムーズに呼吸できることが大切です。

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)とは英語です。和訳すると【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



スッキリしたい！



そせい

【蘇せい】

9月号
vol.157

漢方の魅力！
詰まらせないからだづくり

からだスッキリレシピ2選
便秘の対策基本の3つのツボ
美姿勢をキープするストレッチ
外出前に顔のチエックを！
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

9月号
vol.157

vol.157 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
蘇せい酵素
お試しセット(10包入り)
プレゼント!



2019年9月20日
消印有効

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」「心」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。



自然なお通じとはどんな状態を言うのでしょうか。毎日決まった時間にとり方も、2、3日お通じがないのが普通という方も、また、日に何度もという方もいらつしやるかもしれません。

どなたでも、体力のあるなしに関わらず、便秘になる可能性があります。からだに熱がこもって水分が足りなくなると、便は硬くなります。からだの冷えにより「気」が足りなくなる、栄養状態が悪化する、老化により腸全体の潤いが失われると、コロコロの便になりやすいのです。また、緊張やストレス、月経困難症も便秘の原因と考えられます。

東洋医学の五行では、肺と大腸は同じ「金」に属しており、密接に関係しています。風邪をひいて肺がからだをきれいにする作用が低下すると、大腸も蠕動運

動が低下して便秘になりやすいのです。反対に、便秘の時には呼吸が浅く感じられるかもしれません。

柿やナシは、肺や腸の熱をとる便の乾燥を防いでくれるでしょう。腸を動かすために体をあたためるには、ネギ、生姜、ニンニクがよいでしょう。肺の機能改善も助けるといわれています。お腹の張りや吹き出物、腰痛や不眠にも影響があるといわれるつらい便秘。食養で改善していきましょう！

まとめると…

- 「肺」と「腸」を整える
- 改善方法は、P4へ！

健康についての勉強会開催予定

大好評！

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、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。

10/8(火)
11:00~12:00

「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：江東区電戸1-32-8 イワハナビル6F TEL:03-3636-2994(担当:宮本)

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、なんでもお話ください。

「健康相談カフェ」

完全予約制

無料

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

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、二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】あいているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。タテ列(9列あります)、ヨコ列(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)。

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



漢方の魅力!

「便秘」を解消する 腸内環境整備術



監修 趙康明先生
ちよう こうめい
 医療法人社団蘭松会理事長
 蘭松医院院長
 日本内科学会認定
 総合内科専門医

— 先生、便秘に苦しむ人は案外多いみたいですね

はい。私は腸の蠕動運動について研究をしています。腸内環境の悪い方がたくさんいらっしゃいました。

— 便秘は女性に多いという印象がありますが…

その傾向はあります。女性の場合は子宮が腸を圧迫してしまうため、便秘になりやすいですね。腸内環境が悪いと栄養吸収の効率が悪くなります。小腸で吸収された栄養素は肝臓にいけますので、便秘気味の人は肝臓にも負担がかかってしまいます。

逆に、腸内細菌が活発に働くことにより、動脈硬化を抑える効果があるという報告もありますので、腸の状態を良くする事は、健康の維持のためにも有用です。

— 便秘の解消が動脈硬化の予防ですね

便秘の大きな原因は、食生活と運動不足

— 便秘の改善は、やはり食事と運動ですか？

そうですね。運動はとても大切で、ウォーキングは腸の蠕動をさせるので、意識して歩きましょう。食べ物については、食物繊維の水溶性海藻類と不溶性イモ類がいいでしょう。まずは水溶性のものを摂り、腸をきれいにした後には掃除力の強い不溶性のものを摂り、便の量を増やしていくのがいいと思います。あとは水分も多く摂りましょう。便がやわらかくなって、出やすくなります。

— 運動・食物繊維と水分ですね

実は、がん細胞などを退治してくれるナチュラルキラー細胞は、ほとんど腸で作られるのです。ですから積極的に良い状態へ近づけていくことをお勧めします。年齢と共に腸の働きが弱くなりますから自己管理は大切です。

腸を活性化させて、便秘を改善する方法

スムーズな排便には、自律神経の交感神経と副交感神経のバランスが大切です。排便を促す生活の知恵をご紹介します。

- 起床後、コップ1杯の水を飲む
- 朝の光をきちんと浴びる
- 朝食をきちんととる
- 夕食は就寝3時間前までに
- 日常で軽い運動を
- 38℃~40℃のぬるめのお湯で半身浴を15分行う
- 朝、余裕の時間を作る

すぐ試せる!

便秘の対策・基本のツボはこれ!

おなかはどうもスッキリしないというような時は、「ツボ」押しをされてみてはいかがでしょうか。

「間使(かんし)」という両手首のツボは、腸の動きを活発にして、滞っている老廃物を動かしてくれるでしょう。「合谷(ごうこく)」という手の親指と人差し指の間にあるツボは、胃腸の不調にも効果的です。このツボは万能なので、覚えておくと良いでしょう。「豊隆(ほうりゅう)」という両膝の近くにあるツボは、消化に良いでしょう。どのツボも、座りながらも楽に押せるツボです。

からだの不調があらわれたとき、試してみると良いでしょう。

まよめるご…
 この3つのツボでおなか
 スッキリ!

基本の3つのツボ

<p>豊隆 <small>ほうりゅう</small> 内くるぶしと外くるぶしを前側で結んだ線の中央から、ひざの外側にある出っ張った骨を結んだ線の中央</p> <p>消化管の働きを助けます。</p>	<p>合谷 <small>ごうこく</small> 親指の骨と人差し指の骨のあいだのくぼみ</p> <p>胃腸を整え、リラックスさせます。</p>	<p>間使 <small>かんし</small> 腕の内側の左右中央、手首から指4本分</p> <p>腸の動きを活発にします。</p>
---	--	--

脳トレ(P3)の正解

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

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!
 自分の身体からのメッセージを受けとりませんか?

11/12(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)



千葉県 の サロン希乃風 黒澤 夏子様(65歳)

今月ご紹介するお客様は、市川市在住の黒澤 夏子様です。ご愛用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！



夢を持ち続けることは
若返りを！

編集者：こんにちは。黒澤様と商品の出会いを教えてください。
黒澤様：はい、まだ若い40才の時に、子育てや家事、仕事と親の介護などが重なり、体調を崩し悩んでいました。そんな時、主人の姪が大病して、何とか元気になるために盛岡から上京して来ました。まだ幼い子供を2人かかえていました。

私たちは健康相談会に一緒に参加しました。その折りにアニメイトの佐藤社長にご縁させていただきました。
それから林進徳先生の脈診会に何度も参加し、林先生の暖かいお人柄にふれ、心身ともに安堵感を感じました。私たちは元気になるまで直感しました。
編集者：なんとも不思議な出会いだったんですね。
黒澤様：ええ。それから「スーパーST」のお世話になっていました。今では若返りのための必需品となっておりま。

編集者：そうでしたか。その後いかがでしたか。
黒澤様：何年も婦人科に通い、お薬を飲んでいながらもかわららず不調は続きました。

リウマチ、婦人科の特有の症状がたくさんありました。まるで病気の問屋さんでした。病院では早めに手術をしましょうかと言われておりました。

私は「スーパーST」を主に



さつまいも白いちじくレモン煮

つくりかた

- ①さつまいもは半月切りにし、レモンは厚さ1cmの輪切りにしておく。
- ②火力を2〜3にセットして、すき焼き鍋に水を入れる。そこに、さつまいもと白いちじくとレモンとはちみつと塩を入れて、蓋をして煮る。
- ③煮汁がなくなったら、スイッチを切って、余熱10分ほどおく。
- ④蓋をあけて、全体を混ぜ合わせ軽く火を通して、出来上がり。

※余熱10分が、ほくほくにするコツです。
※お手は食物繊維が豊富なので、青洲に潤いを与えます。
※白いちじくはエストロゲン(女性ホルモン)様物質を多く含みます。エストロゲンは、皮膚や関節のコラーゲン再生能力をアップします。中でも皮膚の美白効果には抜群です。
※肝臓の疲れを癒す「酸味」の梅干し・梅酢・レモンなどの助けも借りましょう。

材料(2人前)

さつまいも.....	大1本	はちみつ.....	大さじ2
白いちじく.....	6個	塩.....	適量
レモン.....	1/2個	お水.....	1/2カップ



さつまいも味噌煮

つくりかた

- ①さつまいもと玉ねぎを厚さ1cmの輪切りにしておく。
- ②すき焼き鍋を置き、火力を強にセットし、ごま油を熱して、玉ねぎを入れる。柔らかくなるまで炒める。
- ③さつまいもを加えて軽く炒め合わせる。だし汁、オリゴ糖、味噌2/3さじを加えます。一度、全体をざっくり混ぜ合わせたら、蓋をして、火力2〜3で12〜13分くらい煮る。
- ④最後に仕上げ用の味噌1/3さじを加えて溶かし、全体を軽く混ぜて出来上がり。

材料(2人前)

さつまいも.....	大1本	オリゴ糖.....	大さじ1
玉ねぎ.....	中1個	味噌.....	大さじ1
ごま油.....	小さじ1	(味噌付け2/3さじ+仕上げ用1/3さじ)	
だし汁.....	1/2カップ		



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

白い物を身に付ける。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。

汗をかくことができます。

今月は肺がポイント

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。

ビタミン豊富なさつまいも。なかでも、含まれるビタミンC柑橘類に匹敵するほどです。β-カロテンも多く栄養満点で、おなかスッキリには皮や皮の周りが良いでしょう。ただし、食べ過ぎには注意しましょう。

RHヒーター FG-800

仕様：幅32×奥行42
×高さ59 (cm)、重さ 約4kg、
熱板の大きさ 直径18cm
価格138,000円(税別)



薬膳アドバイザー
ヨガインストラクター
呉大 ともみ

遠赤外線調理器具
スーパーラジエントヒーターで
つくりました



漢方の魅力！
詰まらせないからだづくり
からだスッキリレシピ





いつまでも
カッコよくありたい。
男の美学

決まらないヒゲはダサいだけ!

最近でこそヒゲは若者のファッショントレンドの一つになりましたが、熟年男性の魅力あるヒゲには及びません。威厳と経験からくる揺るがない意思の強さを体現しています。しかし、ただ伸ばせば良いというものでもありません。きちんと整えてこそ魅力アップにつながるもの。ここでは、最低限押さえておきたいヒゲのお手入れを考えてみます。

〈女性の意見〉

「似合っていればかっこいい!でも汚いのはイヤ」
伸ばしっぱなしNG。きちんとひげを整えよう!

〈一番のポイント「口髭」〉

もっとも目立つ部分の「口髭」。バリカンやカミソリで左右のバランスを整え、上唇にかからないように長さを整えます。食事の時に食べ物がつくイメージダウンが甚だしくなります。これはハサミがやりやすいでしょう。ボリュームは好みもありますが、多く残すと威厳が、薄く残すと柔らかい印象になりますね。口角部分は特に丁寧に。トリマーで細かいカットができるタイプは利用してみると良いかもしれません。



〈顎の下は美しく〉

鏡に向かうとあまり見えないため、油断しがちなこの部分、バリカンやカミソリで綺麗に処理しましょう。時々とても長い毛がひょろっと生えることもあるため、要注意です。女性は少し下からの目線で男性を見上げていることをお忘れなく。



〈仕上げクリームを忘れずに〉

ヒゲは雑菌が繁殖しやすいため、肌荒れや吹き出物の原因になります。クリームでアフターケアを適宜行いましょう。保湿クリームを塗って、さらに油分のあるクリームなどを塗ることでより効果を期待できます。

ストレッチについて
詳しく知りたい方は

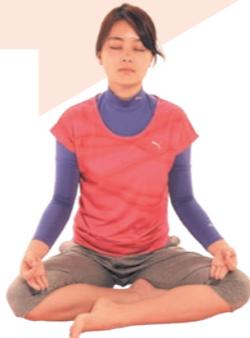
**Webサイトを
チェック!**



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。

4 腰ほぐし

- ①上半身を前屈させ、両手を両足のつま先を掴みます。
- ②あぐらで座りゆっくりと深呼吸します。



この運動は、大動脈をキープすることによる血流改善や、リラックスによる深い眠りという効果が期待できます。



股関節を刺激することによる排便促進期待大!!!



次回は「脳疲労解消」お楽しみに!

1 リラックス

- ①仰向けになり、両足と両手を少し開き、リラックスさせます。



2 関節ほぐし

- ①仰向けになり両手両足をやや広く開き、両膝を胸に近付けるように両手で抱えます。そして膝を顔に近づけ、戻してリラックスさせます。
- ②次に両手で後頭部を抱えて、首をゆっくり伸ばすように両膝と近付けます。



この運動は、
脊椎をリラックスさせ
消化や排便の促進による
便秘解消が期待できます。



3 股関節ほぐし

- ①足を開いて座り、手を前におく。背筋を伸ばしながら足先だけを揺らします。
- ②両膝を右向きに座り、右足の甲を左足の付け根にのせ、上半身をおでこが床に着くまで倒します。
- ③ゆっくりと体を戻し、足を入れ替え同じようにします。
- ④元の姿勢に戻り、両手で足の付け根を揉みながら、股関節を前後に揺らします。

スッキリ!便秘解消

今回の体操は、ご好評いただいている『骨盤・股関節体操』の誌上講座の第4回です。股関節と筋肉を刺激することにより、内臓を活性化させます。股関節の柔軟性を高め、消化、吸収、排泄などを促します。内臓機能を活性化アップ、便秘解消も期待できるでしょう。本誌面と合わせて動画でも動きをご覧いただくとスムーズに体操できると思いますので、左上のQRコードからアクセスしてみてください。

**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4

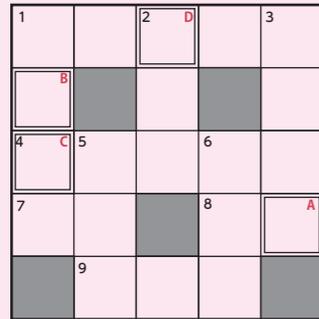


柔軟は、痛くなるほどやる必要はありません。リラックスした状態で、からだに無理のないように、ご自身のできる範囲でやってみましょう。



今月のクロスワード

解いてプレゼントをゲットしよう!



【タテの鍵】

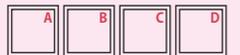
1. 植物に水をかけるために用いるもの。
2. わからずやで押し強いこと。
3. 電話をかけて相手が出たとき使う言葉は?
5. 道路の両端にある路面部分。「○か○」。
6. マリアナ諸島南端の同諸島最大の火山島。

【ヨコの鍵】

1. 男爵やメイクインなど。
4. 秋の風物詩でもある雲の種類の一つ。
7. 液体や気体を濾して、ゴミなどを取り除くこと。
8. 人間は考える○○である。
9. 運動競技の試合での一時中止。

健康のため、料理はもちろん、お菓子づくりのスパイスにもぜひ。

答えは...



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・電話番号をご記入の上、株式会社アニメイトまでハガキでご送付ください。

- ※お手数ですが切手をお貼りください。
- ※ファックスでも受け付けています。(03-3636-2992)

クロスワード(P11)の正解者から抽選で10名さまに蘇せい酵素お試しセット(10包入り)プレゼント!

2019年9月20日 消印有効

FAXは2019年9月20日に届いたもの



その3

マクロビオティックの標準食を凝縮!

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」。長年食生活の改善を訴えてきた久司マクロビオティックにおいて、食生活の基本とされている「標準食」を凝縮し発酵した「植物発酵プレバイオティクス(植物性善玉菌活生物)」です。

その2

シンデレラ乳酸菌®約400億個!

乳酸菌は、代表的なプロバイオティクス(健康維持や増進に有益な微生物)として知られていますが、その中でも、シンデレラ乳酸菌®は、毎日摂取することで、骨の元氣アップと、肌や髪の毛のうおいを保つお手伝いをします。そのシンデレラ乳酸菌を約400億個、ヨーグルト約40個分を配合した「蘇せい酵素」です。

蘇せい酵素は、天然の穀物・野菜・果物・豆類・野草などを原料に自然発酵し、シンデレラ乳酸菌®を加えて仕上げた健康補助食品です。

名称	植物性発酵食品
原材料名	植物発酵物【果実・野菜(オレンジ、パイナップル、バナナ、リンゴ、パパイヤ、グアバ、ニンジン、キウイフルーツ、その他)、穀物(玄米、インゲン豆、トウモロコシ、オーツ麦、大麦、エンドウ、黒ごま、キビ、大豆、ライ麦、レンズ豆、小豆、その他)、野草エキス(パフィア、ローズマリー、カツアバ、紫イペ、キャッツクロー、その他)、糖類(ブドウ糖、果糖)、海藻類】、ブルーエキス、インマルトオリゴ糖、難消化性デキストリン、乳酸菌末(デキストリン、殺菌乳酸菌)
内容量	240g(8g×30包) 保存方法 常温で保存してください。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

希望小売価格 ¥12,000 (税別)

ご愛用者の声

- 頭がスッキリしました。
- お通じが出やすくなりました。
- 疲れがたまらなくなりました。



「蘇せい酵素」は、そんなあなたをサポートする食品です。ぜひ一度お試しください。

毎日の食事に加えることで、より健康で美しい自分を取り戻したい。「蘇せい酵素」は、まず(出)から始めることを基本に、からだ自体の持つ、健康になるうとする力をサポートするのが目的です。

内側から変えてゆく!美しく、元気に輝ける一歩を!

その1

食べ物をきちんと体に取り込む

酵素は、私たちの消化吸収や、筋肉・脳の機能には必要不可欠です。ビタミンやミネラルをサポートで補って

3つの特徴



内側から若々しく

ほねを健やかに

毛髪にうるおいを

聞こえにくさにさよなら

蘇せい酵素

食による健康を積極的にサポート!

わたしたちの健康の根幹はやはり毎日の食事です。バランスのとれた食事を摂ることは、健康の享受だけでなく、外見にも美しさが表れてきます。しかし現代に生きるわたしたちには、それだけでは不十分です。

肉や乳製品、砂糖の過剰摂取、食品添加物・保存料の使われる加工品などの食生活の変化や、野菜自体の栄養価の低減も問題視されています。なによりストレスや不規則な生活習慣などを強いられるわたしたちは、健康なからだを目指しても、毎日の食事だけで達成することはなかなか難しい、というのが現状です。

そこで、からだの消化吸収に負担をかけずに、必要な栄養はしっかりと補給できる、そんなアイテムとして「蘇せい酵素」をおすすめしま



今月のテーマ商品

健康でいきいきとした毎日のために

シンデレラ乳酸菌®(乳酸菌H61株)400億個配合

特許第4604207号

