

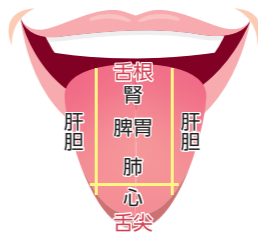
美しさチエック！ 外出前に顔のチエックを！

美人のカルテ

舌
【トラブル編】



自分のからだをチエ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。今日から試してみましょう。



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●

舌全体の色が赤い。舌苔が厚く黄色い。

消化器が湿熱に犯された場合によくみられる舌で、慢性胃腸炎、腹が張る、胸やけ、胃酸過多症、便秘症などの消化器の問題や、膀胱炎、婦人科の慢性の炎症などの疾患によくみられます。

日常生活のアドバイス

甘いもの、脂分の多いものを控え、消化のよいものを中心とした食事を摂ることをお勧めします。ウーロン茶、緑茶、ドクダミ茶などを多めに飲むことを習慣にすることも効果的です。



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



食べ過ぎを
なんとかかしたい！

3月号
vol.163

そせい

【蘇せい】

漢方の魅力！

更年期障害克服のための

四つのカギ③

お腹すっきりレシビ2選
即効性あり！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

3月号
vol.163

vol.163 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 取扱

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに

白いちじく
プレゼント!



180g

2020年3月20日
消印有効

食べ過ぎをなんとかしたい！

ついつい食べ過ぎてしまうこと、ありますよね。腹八分目で食事を終えようと思っても、お腹いっぱい食べてしまうことがあるのではないのでしょうか。食べ過ぎは、肥満や、ついには生活習慣病にもつながります。「食毒」といって、食べたものが体内に蓄積され、いらぬものだらけになることは、体の免疫力を低下させ、頭痛、皮膚病、花粉症など全身症状となってあらわれます。

西洋医学では、「気」「血」「水」を整えると体質が改善されると考えられています。そうすると、いつの間にかスッキリした適正体重に戻ることがあります。心身をリラックスさせると、全身の調子がよくなり、頭痛や便秘、高血圧の症状が改善されるでしょう。シソやゆり根、ミントはイライラを鎮め、食欲を抑えてくれる

でしょう。大根は消化機能を高め、胃もたれや腹部膨満感に良いとされています。甘いものは興奮作用があるので、控えましょう。食事をしたあとは、温かいお茶を飲むとよいでしょう。胃液の分泌を促し、消化促進が期待できます。また、食べ過ぎて便秘気味なら、おなかのマッサージを。食欲を抑えたいときはツボ押しが効果的です（P.5参照）。

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。



東洋医学では、「気」「血」「水」を整えると体質が改善されると考えられています。そうすると、いつの間にかスッキリした適正体重に戻ることがあります。心身をリラックスさせると、全身の調子がよくなり、頭痛や便秘、高血圧の症状が改善されるでしょう。シソやゆり根、ミントはイライラを鎮め、食欲を抑えてくれる

まどめるよ…
 「気」「血」「水」を整える！
 ・食後には温かいお茶を。

ローズカフェ

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。

「ローズカフェ」
完全予約制 無料

会場: 東京都江東区亀戸1-32-8 イワハナビル6F
 TEL: 0120-073-880 (平日10:00~16:00)

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】右にあるマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。タテ列の9列ありますし、ヨコ列の9列あります。太線で囲まれた3×3のブロックそれぞれに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。

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



漢方の魅力!

更年期障害克服のための四つのカギ③

※「更年期からの症状ズバリ解決」林進徳著（五月書房 1996年発行）から抜粋して3回に分けて連載します。



■第四のカギは微量元素

また、良質なタンパク質々と繰り返し書きましたが、からだの中でタンパク質が生体機能をしっかりと発揮してこそ、良質なタンパク質といえるので、そのためには微量元素が必要で、そして何よりも、肝臓の細胞自体も、微量元素を得ることによって、初めてめざましい生体機能を発揮できるようになります。

これで更年期障害克服のためには、微量元素という「第四のカギ」が必要であるという結論にたどりつきました。

即ち、

(1) 微量元素を摂取する



豊富な微量元素が肝機能を高め症状を消していく

- (2) 肝機能を高める
- (3) 良質なタンパク質を作る
- (4) 血液が浄化され、ホルモン、神経伝達物質が分泌される
- (5) 自律神経、エストロゲン分泌機能が正常化する
- (6) 更年期障害が消える
- (7) 精神的にも安定する

——ということになり、微量元素こそ更年期障害を根本から克服するための究極のカギということになります。

■船橋中央病院の報告

理屈はともかく、千葉県にある社会保険船橋中央病院の小林総介先生らが、実際に更年期障害の患者に投与して、

- (1) 更年期障害の精神神経症状に対し著効／有効合わせて63%という結果を得た。
- (2) 他に消化器障害等に良い結果を確認した。

さらに卵巣ガンの末期ガン性腹膜炎の患者に投与して、

- (3) 二定期間腹水を抑制できた。

——という臨床結果を医学会に報告して下さいましたが、精神神経症状に対して良い効果を示したという事実は、私を強く勇気づけるものとなりました。

BG(※)には「四つのカギ」が全てそろっています。(終)

※BGとは……林進徳先生が開発した商品「BGシリーズ」の略です。

すぐ試せる!

食べ過ぎ予防・基本のツボはこれ!

食べ過ぎをなんとかしたいとき、「ツボ」押しをされてみてはいかがですか。

「飢点(きてん)」という耳の穴の前にある軟骨(耳珠)中央に位置するツボは、食欲を抑えるのに効果があるツボです。耳珠部分を指で挟んで押圧するとよいでしょう。3分くらい繰り返し行います。「胃点(いてん)」という、耳たぶから耳を囲む骨を巻くようになると、耳の中心から耳の内部の入り口中央を走る軟骨の先端あたりに位置する左右にあるツボは、胃の働きを活性化して、消化を助けます。おなじみ「足三里(あしさんり)」という、ひざのお皿から指4本分下にならず、すねの外側にあるツボは、無病長寿、万能のツボです。内臓の機能を整えるので、太り過ぎ改善にも役立つでしょう。

食べ過ぎ予防にも、すでに食べ過ぎてしまったときにも、ツボを押ししてみましょう。

あしさんり
胃点
きてん

基本の3つのツボ

飢点
耳の穴の前にある軟骨(耳珠)中央に位置します。

食事の30分くらい前に押圧すると、過剰な食欲を抑えます。

胃点
耳の穴の上にあるへこんだ部分、耳ひだのつけ根に位置します。消化不良、胃もたれを改善し、食べ過ぎを防止してくれるツボです。

からだ全体をあたためるのによいでしょう。

足三里
膝のお皿から指4本分下の位置

お腹の冷えや腰痛の解消に役立ちます。胃腸を元気にするツボでもあります。

脳トレ(P3)の正解

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



東京都

相原 葉子 様 (60歳)

今月ご紹介するお客様は、「還暦のサプライズ」とおっしゃる相原葉子様です。「突然の呉大との再会、そして初めてのエステ。こんな素敵なことってあるのですね!」と感激する相原様にお話を聞きました。



還暦バンザイ!

編集者：ステキな再会にビックリされたとお伺いしました。が…

相原様：昨年の夏、ボーイフレンドと食事に行った時、近くの席に楽しく賑やかに食事をされてるグループがいらつしやって、芸能人かしらと思う位キラキラ輝いている女性に「どこかで会ったことがある方だなー」と、目がくぎ付になり、「あっ、アニメイトの呉大ともみさんだー」と思い出しました。

編集者：本当に偶然の出会いだったのでですね。

相原様：ワーツとビックリし「ごぶさたしました」とご挨拶伺い、呉大さんも驚かれています。

編集者：それからどうされたのですか？

相原様：嬉しくてついつい私の近況をお知らせしました。子育て、親の介護、これまでバタバタの人生を過ごしてきましたが、還暦を機に、職場環境も変わり、全てが良い方向に向いているなど感じている折の、呉大さんとの再会でした。

コスメティックサロン

GODAI

CFCグループ

江東区大島3-4-7 山口ビル2F

(アニメイトより2~3分)

500円(ワンコイン)エステ

化粧品メーカーが経営するエステサロンならではの低価格。確かな技術と品質でリラクセスしたひと時をお楽しみいただけます。

女性限定

要予約

- ・クレンジング
- ・洗顔
- ・マッサージ+吸引
- ・ローションパック
- ・保湿



私と呉大さんの共通の知人である「サロン希乃風」の黒澤さんから「素敵なお所へ一緒に行かない?」と

編集者：すばらしいお話ありがとうございます。

※体感には個人差がございます。



ロールキャベツ

つくりかた

- ①フードプロセッサーに食パンを入れ、パン粉を作る。出来たパン粉は別の容器に出しておく。
- ②フードプロセッサーに玉ねぎを入れてみじん切りにする。
- ③その中に豚肉・パン粉・卵を入れる。プロセッサーで5~7回こねたらタネの出来上がり。タネをボウルに出して、さらによく混ぜ、空気抜きをしたら、タネを8等分にする。
- ④キャベツは芯のまわりに深い切り込みをいれ、芯を取り除き、外側4枚を剥がす。
- ⑤鍋にお湯を沸かし、④のキャベツをいれ、柔らかくなるまで5分ほど茹で、ザルに上げて水気をきる。残りも同様にする。キャベツを1枚ずつ広げ、芯の厚い部分をそぎ取る。
- ⑥⑤のキャベツに3のタネをのせ、葉の手前をタネにかぶせる。左右の葉を内側に折り込みと巻いて包む。
- ⑦巻き終わりを下にして鍋に並べ入れ調味料とコンソメを加えて火力5で煮立て、5分ほどしたら、火力を3にして10分ほど煮る。火を切り、余熱約10分で美味しく出来上がり。
- ⑧器に汁ごと盛り、お好みでパセリをふる。

材料(4人前)

豚肉スライス	200g	コンソメ固いタイプ	1個
玉ねぎ	1/2個	水	3カップ
キャベツ	1個	ローリエ	1枚
食パン(6枚入り)	1枚	「調味料」	
卵	1個		
パセリのみじん切り	少々		

回鍋肉

つくりかた

- ①豚肉は5cm幅に切る。キャベツはひと口大にザク切りし、人参は乱切りにする。
- ②フライパンにごま油大さじ1を火力4で熱する。豚肉を炒め、肉に焼き色がついたら、皿にとる。
- ③同じフライパンに①のキャベツ、人参を入れて炒め、少ししなっとしてきたらいったん火を止め、甜麺醬を加えて再び火力2で炒め、肉を戻し、火を止める。
- ④余熱で3分ほどかき混ぜて出来上がり。

材料(4人前)

豚バラ薄切り肉	150g
キャベツ	4枚
人参	1/2本
甜麺醬	大さじ1
ごま油	大さじ2



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



RHヒーター FG-800

大きさ:幅295mm×奥行410mm
×高さ75mm

重さ:約3.3kg

価格:138,000円(税別)

春は「肝」がポイント

春は肝臓の季節です。春は、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すっきりさせる季節であり、毒素の排泄にも心がけなければいけません。

このため、春に芽生える若々しい緑色の植物(セリなどの薬物野菜)を意識して摂ることが大切です。また、肝臓を助ける味は酸味ですから、食べ過ぎない程度に酸っぱい味も意識して食べましょう。

肝系に良い食材

- にら、セリ、ホウレン草、金針菜などの緑の食材、イカ、貝、エビなどの魚介類、梅干し、みかんなど

編集者：アニメイトの呉大さんとは、以前どんなご縁があったのですか？

相原様：数年前、アニメイトさんへ目の機器の問い合わせをした時に担当して下さいました。

編集者：そうでしたか。ところでエステ初体験の感想をお聞かせください。

相原様：レストランでの再会後、2、3ヶ月経った頃、呉大さんから「自社の美容サロンをオープンすることになりました」と連絡を頂き、お祝いに行きたいなーと思っていました。

そんな折、不思議なことが起こりました。

私と呉大さんの共通の知人である「サロン希乃風」の黒澤さんから「素敵なお所へ一緒に行かない?」と

のお誘いがあり、素直に付いて行ったら「サロンGODAI」で再びビックリでした。

編集者：驚きの連続ですね。

相原様：人生初のエステデビュー、なんとというか、顔はプルプル、気持ち良くて顔色は明るくなり、10歳くらい若返った気分(笑)。至福のひとつきを過ごし、心から感動し、喜びあふれてきました。黒澤さんの再会のセッティングに感謝です。これから私も大切な友人に紹介したいと思えます。「還暦バンザイ!」心のゆとりが出来た私が若い世代に伝えたいこと、それは「人生捨てたもんじゃない!」

編集者：すばらしいお話ありがとうございます。

40代からの肌ケア

男の美学

カッコよくありたい。

いつまでも

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。

内臓の働きを高め、免疫も高めることにより、花粉症の予防に期待できるでしょう

男性でも身だしなみのひとつに

「お肌のケアなんて、女性がやるもの」という意識は相当古いです。というのも、男性でも、20~30代の40%はお肌のケアをするそうで、40代以降のみが肌に対して何もしていない世代になってしまいかねません。普段見ている自分の顔も、客観的にみると、若い頃よりシワやシミが目立つようになってきてはいませんか。

抑えるべきは「洗顔」「化粧水」「乳液」の3種のみ

肌ケアといっても難しいことはありません。この3つを抑えるだけで、必要十分な効果を得ることができます。しかも行動したらすぐに効果を実感できるので、ぜひトライしてみましょう。ここでは難しいメカニズムは置いておいて、方法だけ押さえます。

1.「洗顔」

誰もが行う洗顔。これは洗車と同じで、ゴシゴシするとボディが傷つきます。ケミカル力で落とします。したがって顔もゴシゴシ洗うのはNGです。石鹸を泡だて、泡の力で油や汚れを落とします。



2.「化粧水」

男性諸氏には新しい概念です。肌は20~30%の水分を保つことが重要。洗顔した後の肌からは急速に水分が失われます。そこで化粧水を顔に塗って水分を供給します。高保湿タイプのものならなおベスト。



3.「乳液」

2で塗った化粧水を長時間肌の上に保持させるのが乳液です。塗った直後は少しベタつくような気がしますが、心配は要りません。さらに、「保湿クリーム」で封じ込めれば完璧。



水分を含んだ肌、いわゆる「うるおいのあるお肌」は、シワを防ぎ、代謝を促進させて、10年は若返ると言われます。忙しい方のために「オールインワン」タイプのももありますので、今日から試してみてもいいです。

<余裕があれば>

もう一つのオプションとして、「日焼け止め」が挙げられます。シミ、そばかすはご存知紫外線の影響で発生します。真夏の炎天下でなくとも、窓から差し込む紫外線、曇りの日も侮れません。目指せ!美肌男子!

2 大隔膜をひらく

- ①次は両足をそろえて立ち、背筋を伸ばします。
- ②右足を大きく前に出し、両手の平を内側にして、ひざの上に重ねます。
- ③上半身を起こし、出した足と反対側の手を肩におきます。
- ④次にその手を反対側の肩におきます。
- ⑤反対も同じように行いましょう。



1 鼻をもむ

- ①手を軽くにぎり、親指の第一関節で、鼻の両側を押します。
- ②その位置からはえぎわに向かって押し上げます。
- ③①~②を繰り返します。

鼻水、鼻つまり、鼻の不快感、症状改善に期待できます



花粉症の予防

ご好評いただいている『骨盤・股関節体操』の誌上講座の第10回です。今回の体操は、鼻のまわりを、マッサージすることにより鼻をすっきりさせ、からだ全体のストレッチで内臓のはたらきを高めめます。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っていますので、左上のQRコードからアクセスしてみてください。

本番編10



薬膳アドバイザー
ヨガインストラクター
呉大ともみ

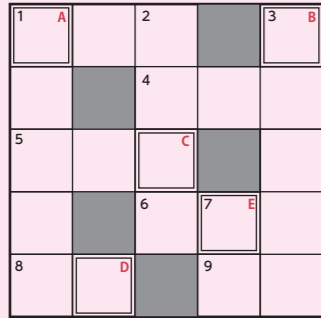
顔をマッサージするときは、軽力で強すぎないように加減しましょう。血行を促し、鼻がスッキリするでしょう。

1日5分!
美姿勢をキープする
ストレッチはこれだ!



今月のクロスワード

解いてプレゼントをゲットしよう!



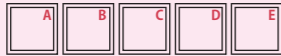
【タテの鍵】

1. 初めて見た瞬間、恋に落ちる。
2. 大音量アラームの〇〇〇〇時計。
3. ことわざ「一に蜂」。
7. 地球表面の水に覆われていない部分。

【ヨコの鍵】

1. 左〇〇〇の右カレイ。
4. 畳を敷きつめた客間。
5. シナチクとも呼ばれる。
6. 公立の対義語。
8. 表の横が「行」。縦は?
9. 家財や商品などを安全に貯蔵するための建物。

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・今月号で印象に残っている記事をご記入の上、株式会社アニメイトまでハガキでご送付ください。

切手 1360071
東京都江東区
亀戸1-32-8
イワハナビル6階
株式会社アニメイト
クロスワード3月号係

クロスワードの
正解者から抽選で10名さまに
白いちじく
プレゼント!

2020年3月20日
消印有効

FAXは2020年3月20日に届いたもの



180g

体験談

便秘改善

東京都 女性 60歳 K・Mさん

子供のころから便秘症で、お通じが無い日が3日続くケースも珍しくありませんでした。市販の便秘薬は勿論、漢方薬、便秘に効くお茶など、ありとあらゆるものを試しましたが効果はなく、常にお腹が張り悩んでいました。お土産でもらったドライフルーツの白いちじくを3粒ほど食べたところ、薬の効きがいつもより良くなり、白いちじくの効果だとわかりました。早速購入し、おやつ代わりに毎日5粒ほど食べ続けています。おかげで今では便秘の心配は皆無。同時に、むくみや肌荒れも改善されました。

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のお付き合いは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(密の入った菓のドライフルーツ)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ようになっています。

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

生の状態より長く保存ができ、軽いので持ち運びにも便利です。また皮ごとそのまま、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。

プレミアム・カット入り白いちじく

従来の「プレミアム白いちじく」に、切り込みを入れ、食べやすくしました。



180g
¥1,600(税別)

450g
¥2,800(税別)

3 長期保存が可能

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ってくれます。

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ってくれます。

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によって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。

3つの理由

ドライフルーツをおすすめする

食物繊維
ごぼうの
約2倍



カルシウム
300mg/100g
1日の必要量の
約半分

カットされているから
食べやすい!
かみやすい!

食物繊維
バナナの
約3倍

今月のテーマ商品 砂漠の生命力「白いちじく」 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。

「瀉(しゃ)の食材 白いちじく

白いちじくは、更年期障害の軽減などで知られるエストロゲンをはじめ、カルシウム・鉄分・カリウムを豊富に含み、美容と健康に優れています。また「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」がバランスよく含まれており、腸のはたらきを活発にします。

漢方で健康の基本となる「瀉(しゃ) 出す」は、からだの中に溜まった有害物質を取り除くこと。白いちじくは、まさにその「瀉(しゃ) 出す」を期待できる食品といえるでしょう。

「プレミアム・カット入り白いちじく」はほどよい甘みで、飽きがない美味しさです。毎日の栄養補給に2〜3粒、ヨーグルトに入れたり、肉じゃがの仕上げに加えたり、赤ワインやミルクで煮るなど、お料理にもおすすめです。

農薬不使用 化学肥料不使用の安全食品

「プレミアム・カット入り白いちじく」は、イラン最大の契約農園より輸入しています。日本向けに輸出される約100トンの中から、わずか10トンしか取れない最高級品質のものを選び、使用しています。日本用の生産ラインを特別に確保し、冷蔵倉庫で保管し、冷蔵コンテナ輸送するなど、品質管理を徹底しています。

