

幸運のサインは顔に表れる!!

開運メイク

5回連載



自分らしさを引き出しましょう!

顔は、自分自身の感情や健康状態が如実に現れる場所の一つです。そこから自分が持っているパワーを知ることができれば、自らの中にある魅力や自信を効果的に発揮できるでしょう。

陰陽五行説と経絡に着目し、顔のパーツや経絡のルートから、魅力への気づき、能力の引出し方、そして自らの力で未来を切り開いていく力を手に入れます。

顔の形



【土】ど

正方形・台形

特徴：周囲を和ませる、頼られる存在という印象を周囲にあたえます。

経絡：胃経

口角を5ミリアップする
口の周りのしわの予防
食べすぎor食欲不振、くよくよする、また、ひざ・ひじの痛みなど



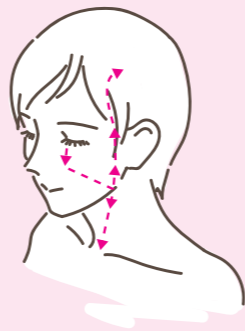
●顔を流れる経絡

(氣のルートとも言われる)

顔(頭部)には、陽の経絡が流れていきます。それぞれの経絡を流すことで、しわ・たるみの解消はもちろんのこと、体の不調の解消にもつながることが期待できます。

【経絡流しの手順】 両側から撫でるように行いましょう。

- ① 目頭から口角、首に向かって鎖骨まで撫でていきます。
- ② 額からフェイスラインに沿って耳を通り、顔の形に沿って髪の際まで撫でます。(2回ほど)
- ③ 顔の反対側も同様に行います。



メイクのポイント

黄色

ナチュラル・ルージュ

ここからからだの健康を考える。

11月号 vol.171

そせい

【蘇せい】

断捨離がいいとされる理由

- ・唾液の効能
- ・養生カレンダー
- ・「野菜カレーと白ごまごぼん」
- ・開運メイク
- ・魅力永続！男の美学



450g

クロスワード(P11)の正解者から抽選で10名さまに

砂漠の白いちじくプレゼント!

2020年11月20日 消印有効

そせい

11月号 vol.171

vol.171

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-animat.jp

漢方 アニメイト

探検

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。

「コラム(言葉から解く) 事上磨練」

佐藤が好きな言葉のひとつ。「事上」は、実際の行動や業務をしながらという意味で、「磨練」は、練り磨くと言う意味です。実際に行動や実践を通じて、知識や精神を磨かれること。それを今までの人生で実感してきました。



株式会社アニメイト 代表取締役 佐藤河津之

「断捨離が良いとされる理由」

「一般用語として定着した断捨離。それぞれの文字には、ヨガの行法である断行・捨行・離行に対応して、

す機会です。

②「お金がたまる」

断捨離の精神で生活をスタートすると、何かを手に入れる前に「本当にコレが必要かな?」と自問するようになります。また、どこに何かがあるかを把握できるようになるので、同じものを買ってしまうこともなくなりません。加えてリサイクルショップやフリマアプリを利用することで収入にもつながります。

「でも、ものを持つことは人の豊かさじゃないの?」と思われるかもしれませんが、ちろんその通りです。断捨離は全てを捨て去る作業ではありません。しかし、わたしたちは本当に自分に必要で、自分がワクワクするもの以外をたくさん持ちすぎています。大切なものを大切にするために、不要なものを見極める断捨離、オススメです。

断：入ってくる

いらぬ物を断つ。

捨：ずつとある

いらぬ物を捨てる。

離：物への執着から離れる。

という意味があります。物への執着から心を切り離すことにより、身軽で快適な生活と人生を送りましょう、ということですね。

断捨離の良いところ

①「自分自身を知れる」

持っているもののうち、多くの物が案外自分以外の人から影響を受けて購入したものであることがあります。断捨離は「自分にとって何が一番大事?」と、自分自身を見つめ直す機会です。

断捨離の良いところ

③「時間に余裕ができる」

物の場所を把握できるようになると探し物の時間が無くなつて時間に余裕ができます。探し物をしている間は自分にイライラしますし、なにより生産性の低い時間を過ごすことになりません。物が少ないという

まとめると...

- ・断捨離して自分を知らう
- ・人生の満足度をあげよう

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。



息は「生き方」につながる

季節の秋に配当する五臓は肺です。肺は呼吸によって気の入りをコントロールしています。私たちは、天と地の間に生かされています。呼吸から「天の気」を、食べ物から「地の気」を取り入れ、体にエネルギーを補充しています。

肺の機能が低下すると皮膚や鼻のトラブルとして現れます。息切れなど息が乱れ、それは「生き方」の乱れとなります。肺の働きを守る味覚は辛みです。大根、しょうが、ネギ、ニンニク、ワサビなどが辛い食べ物です。

五行の「金」に属する肺は、金運に関係し、金運アップの秘訣は肺の状態にあるのです。

息を整えることは「生き方」を整えること、それは人生をより良い方向に導いてくれるのです。



さかえひでゆき 寒河江 秀行先生
円心五法研究所 所長

プロフィール
1962年神奈川県生まれ。「足操術」の考案者である父・寒河江徹よりヨガ・仙道・食養・整体・精神統一法を学ぶ。1996年にNPO法人日本フットセラピスト協会を設立。「心と体の元気を取り戻す」をテーマに、講演やセミナー活動を精力的に行う。

ひとくち 英会話・中会話

「こんなとき、どう言えばいいの?」健康に関する英語・中国語を学びましょう。

例えばドラッグストアで……

「布マスクはありますか?」

英語→Do you have reusable cloth mask?

中国語→您有可重复使用的布口罩吗?
ニー ヨン クー チョン フー シー ヨン クー チョウ マー?





健康って何？（基本のおさらい）

「消化器のお話」



メイトくん アニー先生

健康コラム

【唾液の効能】

食べ物を口に入れて何回噛みますか？硬いものは10回くらい噛むでしょうが、ほうれん草のおひたしなどは4〜5回位で飲み込んでしまうのではないのでしょうか。野菜の葉物は柔らかくそうに見えますが、繊維が縦横にしっかりと絡んでいるため、体内にビタミンやミネラルを吸収できるまで消化するには、胃腸に大変な負担をかけてしまいます。ひと口分の噛む回数を目標を30回としましょう。

噛むと唾液が出ます。唾液は口の中で重要な働きをしています。唾液の効能について、

- ・アミラーゼという消化酵素が、炭水化物をブドウ糖に分解して、胃腸での消化作業を助けます。
- ・口を清潔に保つ洗浄作用があります。
- ・口の中には多くの細菌がいますが、唾液中のリゾチーム、ラクトフェリンなどの物質が細菌の増殖を防ぎます。

- ・噛む事で、脳への血流が増加し、働きを活発にするため、脳の若さを保って老化を防止します。
- ・唾液中のペルオキシターゼという酵素が、食品中の発がん物質の発がん性を抑制します。

ところで、近年ドライマウス（口腔乾燥症）が増加傾向にあると言われていています。原因は、シエーグレン症候群や糖尿病などの疾患、ストレス、口呼吸などの生活習慣、薬の副作用などが考えられます。

ローズカフェ

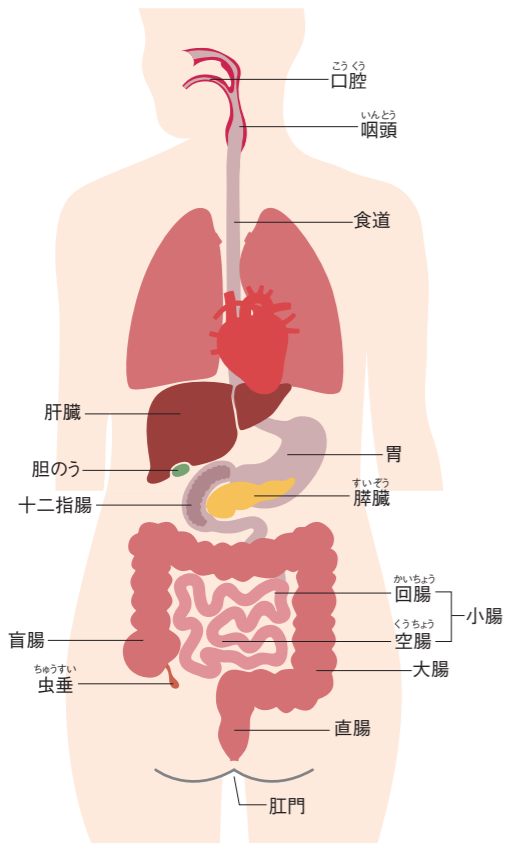
「ローズカフェ」

予約制の相談会を行なっています。
お困り事がありましたら
なんでもご相談ください。

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)

完全予約制

無料



- アニー**.. 消化器とはなにか、知っているかねメイト君。
- メイト**.. 消火器は、火を消す道具ですよ。ね。※今月のテーマ商品をよくよく。
- アニー**.. そつぢゃないー消化器！食物をとり入れて消化・吸収し、排泄するまでの働きをする臓器の事だ。
- メイト**.. あつ、消化。え〜と〜。よろしくお願いします。
- アニー**.. それじゃあ、二連の流れを説明するか。食べ物をもぐもぐして、ごつくと飲み込んだら、食道の蠕動運動で水分が約1秒、固形物は5〜6秒で胃に到達する。そして粘膜から分泌される胃液によって、殺菌と消化が行われる。
- メイト**.. 殺菌もするんですか？
- アニー**.. 悪い菌が入ったら困るだろ。そこで食べ物ドロドロに溶かされて、十二指腸へと送られるんだ。
- メイト**.. ジュウニシチヨウ？
- アニー**.. 指を12本並べた長さだから十二指腸。25cm程の小腸の一部だ。この中ほどに膵臓からの膵管と胆のうからの胆管が合流する。膵臓はまず最初に、胃から送られてきた酸性の消化物をアルカリ性に変えるんだ。
- メイト**.. どうしてアルカリ性にするんですか？
- アニー**.. 胃酸で腸が溶けちゃうだろ。そうしてから、たんぱく質や脂肪を分解する酵素を分泌する。
- メイト**.. この胆のうの役割は？
- アニー**.. 胆汁を分泌して膵臓の酵素を活性化させている、お助けマンだな。
- メイト**.. へえ〜。
- アニー**.. そうして小腸に流れていく。小腸は長さが6〜7mで、約5〜6時間かけて食べ物をさらに分解し、栄養素を吸収するんだ。
- メイト**.. どうやって栄養を吸収するんですか？
- アニー**.. 小腸の内面には腸絨毛という無数の突起があつて、これが

主だった消化酵素の種類

器官	消化酵素	働き
口腔	唾液アミラーゼ	デンプンの分解
	ペプシン	タンパク質を大まかに分解
	リパーゼ	脂肪を分解可能な柔らかさにする
胃	レンニン	乳製品を大まかに分解
	ペプチダーゼ	タンパク質の分解
	マルターゼ	麦芽糖→ブドウ糖
十二指腸	スクラーゼ	ショ糖→ブドウ糖・果糖
	ラクターゼ	乳糖→ブドウ糖・ガラクトース
	膵液アミラーゼ	デンプン→ブドウ糖
	トリプシン	タンパク質→アミノ酸
肝臓	ステアブシン	中性脂肪→脂肪酸

- 栄養素を吸収してすぐ下にある毛細血管に送っているんだ。そこから門脈という静脈を通じて肝臓に運ばれ、再組立てが行われるんだ。豚肉を食べても、それが自分の筋肉になるのは、肝臓のおかげなんだぞ。
- メイト**.. 肝臓ってすごいーあれ？栄養以外はどうなるんですか？
- アニー**.. 大腸へ運ばれる。大腸では水分や電解質を吸収して、消化しきれなかった食物繊維などを発酵させて便を作るんだ。その便を直腸で溜めて、いっぽいになると排泄するようになるんだ。
- ところで、メイト君。便とは何かな？
- メイト**.. え？食べ物の残りかすですよ。ね。
- アニー**.. それは全体の5%ぐらいだ。60〜70%は水分で、腸壁などの細胞や細菌の死骸が25〜35%を占めている。
- メイト**.. そうか、新陳代謝で古くなった細胞を捨てないとダメですね。
- アニー**.. そう！基本は出すことから！出さなきゃ入れられないから。排泄は大切なだよ。



千葉市花見川区 田井医院 院長

たのい ちづこ
田井 千津子 先生 (84歳)

10月号に続きまして、今月も田井先生にご登場いただきます。食養生や心身医療の研究、そして鍼灸の資格を持ち、生涯現役を目指す先生にその秘訣などをお伺いします。



体温が高い方が血液の流れが良いことは、お風呂に入るとよくわかりますね。血液は酵素や栄養を細胞に送り届け、細胞から老廃物を運び出す働きをします。新陳代謝に影響がでます。そして、体温を維持するために、エネルギーを生産しているのは主に肝臓と筋肉で

体温が高い方が血液の流れが良いことは、お風呂に入るとよくわかりますね。血液は酵素や栄養を細胞に送り届け、細胞から老廃物を運び出す働きをします。新陳代謝に影響がでます。そして、体温を維持するために、エネルギーを生産しているのは主に肝臓と筋肉で



**田井小児科
眼科・心療内科**

千葉市花見川区柏井1-3-25

休診日 木曜日・日曜日・祝日
診察時間 午前 9:00~12:30
午後 15:30~18:30
※土曜日午後は15:30~17:00

養生原則
精力を養い、免疫力を高める

養生のポイント：メンタル的な健康には、静かな生活をする必要があります。陽気を保ち、陰精を消耗しすぎないように、爽やかな気持ちでいられるよう心がけましょう。

日常生活：早寝遅起き（早寝早起きではありません）、十分な睡眠を確保し、背中の保温が必要です。食事、陽のものと陰のものをバランス良く取り入れることが大切です。

食事のポイント：「秋と冬の陰を養う」の原則に従います。タンパク質類、牛肉、鶏肉、豆腐、豆乳、大根などがおすすめです。刺身、冷めた食品は避けましょう。

野菜カレーと白ごまごはん

つくりかた

- 野菜をお好みの大きさにカットします。ナスは乱切りにし、水にさらしあく抜きします。
- 鍋にじゃがいも、にんじん、玉ねぎとお好みのルーを入れ具材スレレくらい水を入れます。
- タイマーを20分セットします。
- 火力は強で、沸騰したら3にします。
- タイマーが切れたら、残り野菜を入れルーをまんべんなくかき混ぜて、お好みのとろみになるまでお湯で薄めていきます。
- あとは**余熱**で最低10分はそのままに。じゃがいもが多少固くても余熱で味がしみ込みます。

材料(4人前)

・じゃがいも2~3ヶ	・ナス2本	・ブロッコリー適量
・にんじん1/2本	・オクラ4~5本	・ヤングコーン4~5本
・玉ねぎ大1ヶ	・かぼちゃ1/4	・お好みのルー適量

たまにはこんな理想的な献立

陰 野菜カレー白ごまごはん

陰 ブロッコリーソテー

陽 なめこと豆腐のみそ汁

陽 りんごワイン煮

陽 ルイボスティ

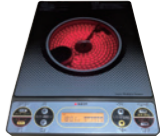
季節の野菜をたっぷり入れましょう。根菜を使うと体を温めてくれます。白ごまとお米を一緒に炊きます。香ばしくて美味しいご飯です。



食養コラム

養生カレンダ―

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×奥行き410mm
×高さ75mm

重さ：約3.3kg
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



運動コラム

「リンパエクササイズ」

お腹は、下半身や腰、内臓からのリンパが集まっている場所です。わき腹の筋肉を伸ばしてリンパの流れをよくすることで、内臓機能が活性化します。



薬膳アドバイザー
ヨガインストラクター
呉大 ともみ

いつまでも健康で明るく、そして美しく生きていくことは女性にとって大きな願いです。そのために、この講座が少しでもお役に立てれば幸いです。

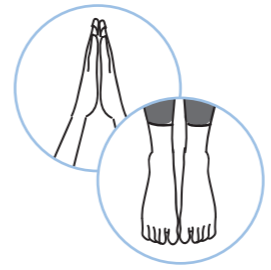


【効果】
 ・目覚めがスッキリ
 ・内臓機能が活性化、お腹もスッキリ!

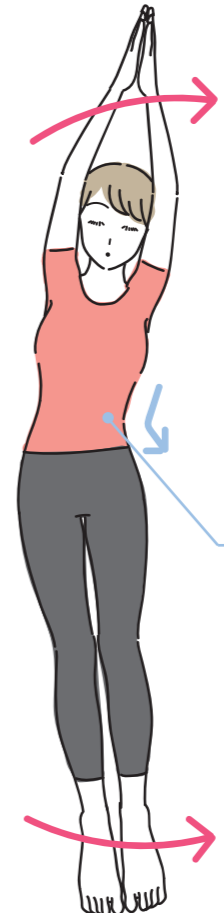
朝1分やってみましょう!
10秒キープ、3セット



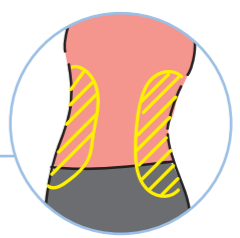
1 仰向けに伸びをする
 仰向けになり、手と足を真っ直ぐに伸ばしながら、バンザイのポーズをとって10秒キープする。



Point!
 お腹全体の筋肉をグッと伸ばすように、体を上下に引っ張るようなイメージで行いましょう。また、足や手の平はぴったりとくっつけると◎。



2 体の中心から曲げる
 弓がしなるように、中心から体を曲げ、気持ちいいと感じるところで10秒キープする。反対も同様に行う。(左右で1セット)



Point!
 お腹の両脇にある胴体を曲げたり、ひねったりする動きがある外腹斜筋、内腹斜筋。この筋肉を伸ばすことで、お腹のリンパが促進されすっきりします。

ワンコイン

開運メイクのご案内
 そせいの人気コーナー【開運メイク】と一緒に体験しませんか。
 今月のテーマ 「エネルギーの流れをつかんで運の上昇気流にのる」
 11/10(火) 14:00 ~ 15:00 **要予約**
 会場:江東区大島3-4-7 山口ビル2F
 TEL:0120-073-880 参加料:500円

環境コラム

アニメイトが提案する健康づくり

人間にとって大切なものは

人類にとって、生存に不可欠な栄養素の供給をしてくれる米や野菜、魚などほとんどの食材は、太陽・水・空気など自然の恵みによつて生育します。

食べ物には、病気を予防し、健康増進を図るための「食養」と、病気になった時に回復を早めたり、症状を軽減したりする「食療」の二つの役割があります。

その昔、林進徳先生と喫茶店に入った時の話です。「日本人は不思議だ。冬でも氷の入ったお冷を出す」という先生は、まず冷たいものは飲まなかったです。冷たい物はなぜいけないのでしょうか。

日本人の現代の生活では、身体はいつも冷えている状態です。その冷えた身体に追い打ちをかけるように、冷たい食べ物や飲み物が入ってきたらどうなるでしょう。

◆内臓の中心にある胃の中に冷たい物が入る。

◆胃の筋肉の動きが鈍くなり、し



ばらく動かなくなってしまう。

◆胃の内容物が体温で温まってくると、徐々にぜん動運動を再開しますが、そのために体温を使い、身体は冷えてしまう。

◆消化能力の低下。胃のまわりの内臓の冷え。さらには手足まで冷えるという悪影響がある。

ところで、体に良いと言われていた生野菜は身体を冷やします。食べる時には次のような工夫をしてください。

・温かい食べ物飲み物と一緒に食べる。
 ・生野菜を含んだ食事では、一番最後に温かい食べ物を飲んだり食べたります。

「食物」に該当するアニメイトの商品構成群には、「スーパースト」 「皇林」 「蘇せいしりず」の漢方関連商品、「ドライフルーツ」、食に力を与える「スーパーラジエントヒーター」が用意されています。

いつまでも

カッコよくありたい。

男の美学

妬み嫉み

そ太郎:男はそういう自分を他人に見せてはいけない、という意識が強いかもしれない。

せい子:女子だって他人には知られたくないけどね...

そ太郎:この感情をなくすのは無理だと思っけど、自分自身に他のチャネルがあるといよね。趣味でも仕事でも、人間関係でも。

せい子:っに固執するから妬んじやう? そ太郎:そうだね。たくさんチャネルが自分があれば、「ここは負けてもいいや」と思える。成熟した男たるもの、複数のチャネルで生きられるようにしたいよね。

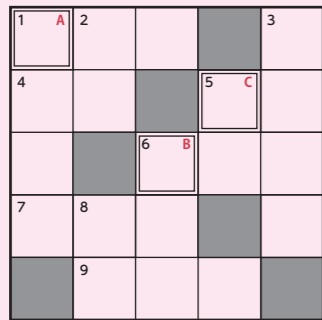
妬み嫉みの話

お客様向けの勉強会を開催。皆様、真剣です!



今月のアニメイト

今月のクロスワード



【タテの鍵】

1. 夏休みの宿題のひとつ。
2. ヤマ、テッポウ、ササ、オトメなどなど。
3. 桜の咲く頃に、突然冬の寒さが戻ること。
5. うさぎやアゴロ、クレーターといえは？
6. 五・七・五・七・七。
8. 人間の体のおよそ7割はコレでできています。

【ヨコの鍵】

1. 天高く馬〇〇〇秋。
4. 見た目がそっくりな事を、〇〇二つ。
5. ピンナガマグロやキハダマグロ、カツオなどの〇〇缶。
6. 以前は落ち葉や枯れ枝でコレをしながら焼き芋をしたり。
7. カレーなどのエスニック料理に欠かせないスパイスの一つ。
9. 図や写真を用いて詳しく解説した書物。「植物〇〇」・「昆虫〇〇」など。

答えは... 日本の寒い季節には。



上記の四角に当てはまる3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。

※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)

クロスワードの正解者から抽選で10名さまに砂漠の白いちじくプレゼント!

2020年11月20日
消印有効

FAXは2020年11月20日に届いたもの



450g

その3

人体に無害

消火液成分は食品添加物。人体に有害な物質を含んでいないので、液が手についても安全です。

その2

点検・メンテナンス不要!

消火器のような機械・金属部分がないので、点検・メンテナンスの必要がありません。

その1

確かな消化実績!

法定に基づく消火実験で実証済み。実際の木造住宅火災でも本製品4本使用で、完全鎮火しています。

小さな消防士の3つの特徴

誰でも使える

消防庁認定

商品詳細

「小さな消防士」

用途: 一般火災初期消火 (A火災)

形態: プラスチックボトル入り 強化消火弾

容量: 約800ml

価格: 6,000円(税別)

設置について

●お買い上げ後は本体を立てて、なるべく低いところに保管し、衝撃を与えないようご注意ください。

使用方法

●本体のキャップを取らずに火元の固い所に向かって強く投げてください。

備蓄にも最適! 砂漠の白いちじく

ビタミンやミネラルが凝縮されたドライフルーツは、非常食として優秀です。白いちじくに多く含まれるカリウムは、摂り過ぎた塩分の排出を促し、カルシウムは、不安からくるストレスを緩和してくれます。豊富な食物繊維が、便秘も解消してくれますよ。



あなたの命を守る! プロントケールシリーズ



今月のテーマ商品

いざという時、
火元に投げるだけ!

小さな消防士

元祖
簡易消火用具



火災から大切なものを
守る! 簡易消火用具

私たちに、未来の出来事を知るすべがありません。

命を脅かす脅威に対して出来ることは、回避するか、被害を最小限に留めるか。

11月5日は「津波防災の日」です。

「転ばぬ先の杖」備えあれば憂いなし」とことわざにもあるように、突然の災害に備えたいものです。

地震が起きた際、火元の確認と初期消火が被害を最小限にする基本です。

多くのご家庭には消火器が常備されていると思いますが、いざという時すぐに使えるでしょうか?

この「小さな消防士」は、消防庁認定の消火弾です。使い方はとても簡単で、火元周辺の硬い所に投げつけるだけ。重さも1kg程度なので、お年寄りやお子様でも取り扱えます。

大切な家族を守るため、防災対策としてお勧めいたします。