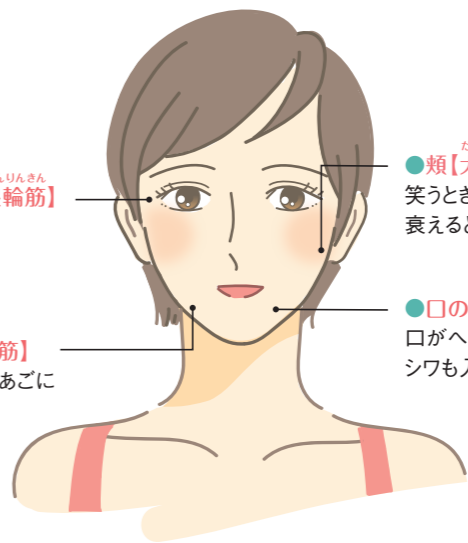


外出前に美しさチェック！ 美人のカルテ

たるみ
「トラブル編」

自分のからだをチェックしてみよう。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。今日から試してみよう。



●**頬【大頬骨筋】**
だいほうちゅうきん
笑うときに使う筋肉、衰えると頬がたるむ

●**口のまわり【口輪筋】**
こうりんきん
口がへの字になり、シワも入りやすい

●**目のまわり【眼輪筋】**
がんりんきん
まぶたのたるみシワの原因に

●**あご【オトガイ筋】**
おとろえると二重あごになりやすい



たるみの原因は 筋肉のおとろえ

老けて見える最大の原因は「たるみ」です！胃腸が弱いと栄養吸収が十分に行われず、全身の筋肉が弱りがち。内臓下垂をおこすと、顔の筋肉も弱まってしまいます。そこで、美容液よりも胃腸強化ですね。また、たるみは水分代謝を担当する五臓の腎とも関係があります。腎が弱くなると、身体の水分を保てなくなり、肌のうるおい・ハリを失うことになるので要注意です！

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。

「言コラム」言葉から解く「和敬静寂」

佐藤が好きな言葉のひとつ。お茶の心を表すこの4文字は、誰とも仲よく(和)、お互いを尊重し合い(敬)、何事も心から穏やかで(静)どんなときにも動じない心(寂)さまを表しています。いつも心にこの言葉を置いておきたいものです。



株式会社アニメイト 代表取締役 佐藤河津之

ここからからだの健康を考える。



2月号
vol.174

そせい

【蘇せい】

作り笑いだって意味がある！

- ・脳のお話
- ・幸せホルモンをご存知ですか
- ・養生カレンダー「肉じゃが」
- ・開運メイク
- ・魅力永続！男の美学

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！



450g

2021年2月20日 消印有効

自分の体は自分でケア。「セルフメイเคーション」のすすめ



そせい 2月号 vol.174 2月号 vol.174 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



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。

「怒り」を「奮起」へ

季節の春に配当される臓腑は「肝」と「胆」です。肝の働きが低下すると、怒りっぽくなったり、イライラしがちになります。職場や家庭で相手の言動・態度でイライラしている自分がいたならば、自分自身も知らず知らず、人を怒らせたり、イライラさせている言動・態度をしているかもしれません。

そんな時は、呼吸が浅くリズムが速くなっています。呼吸のリズムを深くゆっくりと、吸うより吐くことに意識を向けると良いでしょう。

怒りは肝の働きを損ね、激怒は肝を痛めてしまいますが、その怒りを奮起に転換すれば、それは困難を乗り越えるエネルギーとなります。怒りを奮起へ、感情を上手く活用し、成長に繋げて参りましょう。



さかえ ひでよし
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。
「寒くなってきたので、体調に気を付けてください。」

イツ コールド テイク ケア オブ ユアセルフ
英語→It's cold. Take care of yourself.

中国語→天冷了 照顾好自己。
ティン ランライ チャングー ハオ ツウチー



心を健康に!

作り笑いだって意味がある!

いいことづくしの「笑い」

「笑い」が人体に与える良い影響については、実に様々な記事を見つけることができます。ざっと挙げると、

- 1 免疫力アップ
- 2 記憶力アップ
- 3 やる気アップ
- 4 ストレス軽減
- 5 アレルギー改善
- 6 糖尿病予防
- 7 血行促進
- 8 筋肉増
- 9 ダイエット

など、現代人が必要としているものがほとんど「笑い」で解決しますね。これは単に気持ちが大きくなって体がよくなった気がする、といったものだけでなく、細胞の活性化や血行促進から、実際の体に好影響を及ぼすことが科学的にもわかっています。

ウイルスに負けない免疫力

ナチュラルキラーと呼ばれるNK細胞は、体内に侵入したウイルスや細菌、ガン細胞を破壊する働きを担う免疫細胞です。これが笑いによって活性化されることがわかっています。ただ笑うだけで、こんな効果があるなんてにわかには信じられませんが、人の体はなんとよくできているのでしょう。

アンチエイジング的にも

笑いは基礎代謝量を高めてくれます。笑うことでお腹周りの筋肉を継続して使うようになるのと自然と基礎代謝がアップするのは、また、お腹だけでなく顔の筋肉も使うため、しわやたるみの予防にもつながります。笑うと小じわが…などと気にせず、どんどん笑いましょ。

毎日の生活に笑いを

では、どうやって笑うのが良いでしょう。一番理想的な笑い方は、お腹を抱えて笑う大笑いです。

しかし、実際の生活ではそうそんな場面には出くわしません。実は、作り笑いでもOKなのです。作り笑いであっても継続することで免疫力が高まることが知られています。笑っていれば、周りの人の心も溶け、幸福が伝播していきます。笑いは幸せそのものです。いつも（作り笑いでも）笑える人でありたいですね。

まじめるよ…

・笑うことは
全ての健康法に勝る
・笑えなければ
つくり笑いでも良い



健康って何？（基本のおさらい）

「脳のお話」



メイトくん

アニー先生

健康コラム

【幸せホルモンをご存知ですか？】

幸せホルモンとは脳内ホルモンの一種です。脳内ホルモンとは、脳内に分泌されるホルモンや神経伝達物質の総称です。

ストレスに負けない幸せホルモン「セロトニン」

自律神経はご存知ですね。活発な時間帯に優位になる交感神経、寝ている時などリラックスしている時間帯に優位になる副交感神経があります。

セロトニンがしっかりと分泌されていると、二つの自律神経のバランスが整い精神が安定します。ストレスやイライラも軽減されます。セロトニンを増やすには大豆製品や乳製品が有効です。又、太陽の光に当たること

ロトニンを増やせます。

やすらぎを与える幸せホルモン

「オキシトシン」

オキシトシンは、幸福感を与える・社交性を高める・不安や恐怖感を和らげる効果があります。オキシトシンを増やすには、好意を持った人とのスキンシップ、人にやさしくすることが効果的です。

やる気が出る幸せホルモン

「ドーパミン」

三つ目に紹介する幸せホルモンはドーパミンです。人間が生きていくためには、目的達成や危険回避のために「やる気」を出さなくてはなりません。ドーパミンは生きるために必要なやる気を促し、幸福感をアップさせるホルモンです。ドーパミンを増やすにはチーズや大豆製品が有効です。

ローズカフェ

「ローズカフェ」

無料

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)

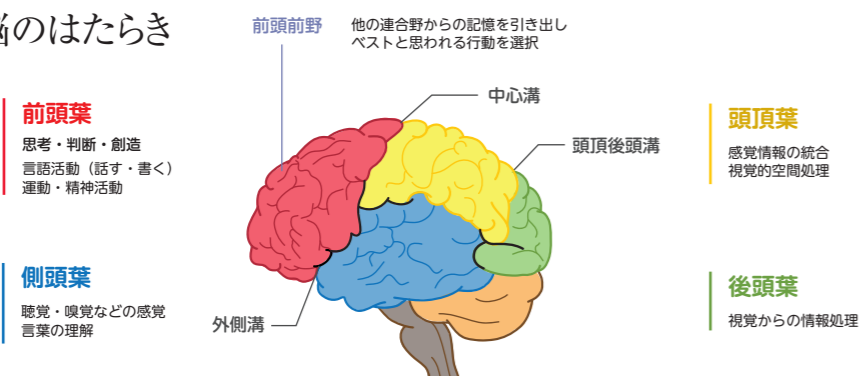
完全予約制



脳幹の部位

区分	部位名称	働き
脳幹（間脳）	視床	嗅覚以外の全身の感覚器からの情報を処理し大脳に伝える
	視床下部	新陳代謝、体温調節、消化などの自律神経系を調整。その情報を元にホルモン系を制御する
	下垂体	視床下部からの指令で、各ホルモンを分泌
脳幹	中脳	なめらかな動き、対光反射、眼球運動反射、姿勢反射、歩行リズム など
	橋	顔面の働きや咀嚼、呼吸の調整 など
	延髄	循環・呼吸・消化・発語・嘔吐・嚥下・唾液分泌など

大脳のはたらき



脳にあるってことですか？

アニー： そうだな。大きさも違うし、より高度な機能を持っているからな。

メイト： 右脳は感覚的、左脳は理論的でしたっけ？

アニー： 実際は真ん中を通る脳梁で情報の交換をして共同で作業しているから、一概に言い切れることはできないようだよ。

メイト： そういえば、人間の脳は1割も使っていないんですよね。

アニー： それは、グリア細胞の働きが良く分かっていなかった時代の俗説だな。神経細胞が大體1割で、残りの9割はグリア細胞と、エネルギーの供給と老廃物の除去を行う血管から構成されているんだ。

メイト： グリア細胞？

アニー： 神経細胞を守る役割の細胞だな。損傷したら回復の調整もするらしい。

メイト： へえ。あれ？それってほとんどの人に当てはまりますよね。

アニー： そうだな。

メイト： 先生は何をもって脳を酷使しているんですか？

アニー： 今晩はビールにするかレモンサワーにするか、すごく考えている！

メイト： 機能の無駄遣いだなあ。

アニー： あー、頭がガンガンする。メイト君、鎮痛剤ちょうだい。

メイト： まだ飲み過ぎですか？（仕方ないなあ）

アニー： （ムッ）違うぞ。私ほどになると処理する情報量が多くて、脳を酷使しているからだ。酷使すると、頭痛になるんですか？

アニー： 脳に集まる情報は、多岐に亘るからな。大まかに3つの働きで区別できて、思考するのが大脳、身体の姿勢とバランスをとるのが小脳、生命維持を担当するのが脳幹だ。

メイト： 生命維持？

アニー： 呼吸や臓器を動かすのも、食べ物を消化するのも、体温を保つのも、すべて脳からの指令で行われているんだ。

メイト： あ。今まで勉強してきたころだ！

アニー： そうだ。そのすべて（※4）2月号参照）を脳が管理しているんだ。

メイト： すごーい！

アニー： 加えて、人間は思考する大



熊本県熊本市

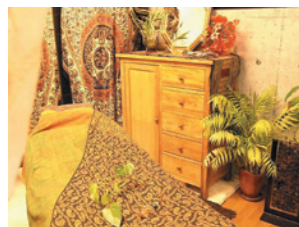
つじた ゆか
辻田 祐佳 様 (47歳)

海外が大好きで、将来的には外国に住居を構え、大好きな仲間たちと、好きな時に息抜き・発散に利用したい、とスケールの大きな夢を持ち、エステサロンへのきっかけもチョット型破りの方が今月の達人としてご登場です。



編集者：辻田様は、お若い時からエステの世界にいらっしやうのですか。
辻田様：いえ、最初は親の転勤で熊本に移り、ガソリンスタンドでのバイト中に生命保険の方からのお勧めで保険会社に入りました。一億の売上をあげて表彰されたこともあります。
編集者：何がエステサロンへのキッカケになったのですか。
辻田様：友人がエステサロンに勤めていて、お店の案内をもらったのでお客さんとして行ったら、その場でスカウトをされたんです。
その社長さんから言われた「今しかできないことをやりなさい、保険は歳をとってからでもできるでしょう」の一言が決め手になりました。それでも最終決断するまでには3か月かかりました。そうしてそのサロンで従業員として4年働き、一時は違う仕事にもつきましたが、ご縁が巡り巡って、やはりこの業界に戻り、平成17年に(有)シテイエルを設立して現在に至っています。
編集者：お客さんとして行ったお店にスカウトされるなんて、凄いい体験ですね。

辻田様：現場が好きなのは、自分の店を持ったお陰で、色々な方と出会うことができ、語らい、共に何かを目指すことができると素晴らしさを実感しています。
編集者：ところで、辻田さんのご趣味を教えてください。
辻田様：飲み、食べ歩きと海外旅行です。私、海外が大好きで、将来は海外に住居を構えて、大好きな仲間たちと、いつでもそこで息抜き・発散してもらえようようにしたいと考えています。
編集者：スケールの大きな夢ですね。実現できたら素晴らしいですね。
辻田様：私は、無理をせず好きなものを選び自由であることをモットーにしています。ただし、何かをやるときは真剣に取り組み、判断・意思決定をします。大切にしていることは、自分の気持ちに素直に向き合い生きることです。
編集者：リンパセラピーのお客様の評判はいかがですか？
辻田様：アニメイトさんのジェルクリームを使用したのリンパセラピーを受けた方はリピートされる方が多く、又ブライダルエステで来られてサイスダウンに成功した方は、



O2 studio
熊本県熊本市東区健軍本町
2-9 廣野ビル1F
TEL:096-214-1090

一度行ったら、
また来たくなる空間。
日々向上心のある方
毎日受付中!!

体型を維持されている方が多いです。
その結果、アフター商品などに繋がり、ファンからのご紹介も多いですね!
編集者：ジェルクリームをお褒めいただきます。最後に一言お願いします。
辻田様：私には、志半ばでこの世を去った戦友がいました。その友の想いを左の胸ポケットに入れ、共に一歩ずつ歩んで行こうと思います。そして、必ずここで話した夢は実現させます。
編集者：実現が待ち遠しいですね。このたびは長い時間ありがとうございました。



食養コラム

養生カレンダ―

春夏養陽

養生原則
春と夏は養陽、
適切な春を保つ



養生のポイント：雨が降る、早起きして夜寝る、立春以降は気候が乾燥するので、水分補給が必要です。

食事のポイント：普段より多く大豆、ネギ、ニラ、えび、ピーナツ、ナツメなどを食べるように。

春は陽気が始まったばかりなので、甘い味がおすすめです。

酸味は避けてください。酸味は収束性があるため、肝臓に入ると陽気の発生と肝気の疎通に不利になります。食事バランスを心がけていきましょう。

肉じゃが

つくりかた

- ①じゃがいもは皮をむいてから1個を3等分に切り、水に浸した後ザルに取っておく。
- ②人参は皮をむいて大きめの乱切りにし、玉ねぎも皮をむいたら大きめに切る。
- ③牛肉は食べやすい大きさにしておく。
- ④インゲン豆は100cc程度の水で2〜3分茹でて、半分に切っておく。
- ⑤鍋にインゲン豆以外の(A)と(B)の材料を入れ、火力強で沸騰したら火力弱でタイマー15分。じゃがいもに火が通ったら器に盛り、インゲン豆を添える。

材料(2人前)		
A	じゃがいも(メークイン)	4個
	人参	1/2本
	玉ねぎ(中)	1個
	牛肉	100g
B	インゲン豆	5本
	めんつゆ(ストレート)	60cc
	みりん	60cc



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)



薬膳アドバイザー
ヨガインストラクター
呉大 ともみ

牛肉はカロリーが高いというイメージが強い食材ですが、良質なたんぱく質とビタミン、ミネラルが豊富に含まれ健康にも嬉しい効果が期待できます。人間の体に含まれるたんぱく質は、たくさんアミノ酸からできていて、牛肉にはこれに必須なアミノ酸がバランス良く含まれています。適量食べることでうつ症状の予防や脳の健康を保つことにもつながります。

呉大さん家の献立

陽	小かぶの丸ごとコンソメスープ	陰	肉じゃが	陽	黒豆茶
陰	雑穀ごはん	陽	れんこんとニンジンのきんぴら	陰	セロリのカラフルマリネサラダ



運動コラム

リンパヨガ

第2回
全6回

「お家の中でも リンパは流せる！」

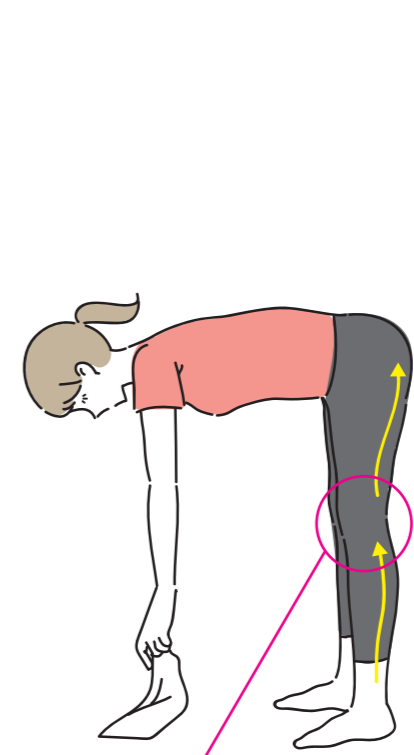


薬膳アドバイザー
ヨガインストラクター
呉大 ともみ

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。

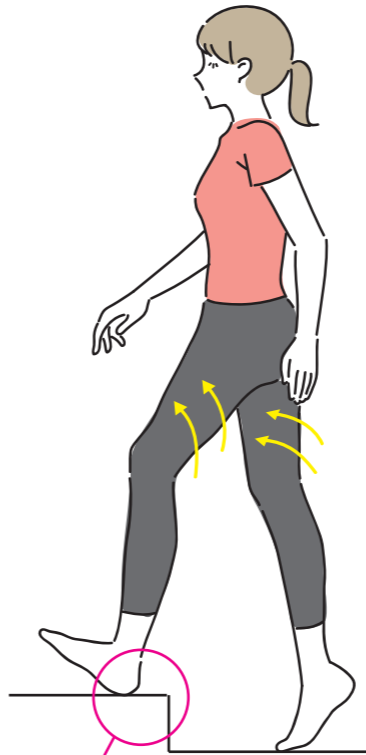
人は、毎日ほぼ同じ筋肉を使って過ごしていることが多いので、使われない筋肉は硬直しリンパが滞りがちになっていきます。そのため、日常生活の動きを工夫することで、リンパを促すことを心がけましょう。

また、体を動かすときにはリンパ節が多く集まる関節も動くので、動作を工夫することでリンパ節をより活性化でき、老廃物のろ過や免疫機能を高めることにつながります。



ひざの裏を伸ばす

床に落ちたものを拾うとき、ひざ裏を伸ばすことであしの裏側のリンパが促進。血行もよくなり、足の冷えにも効果的。



かかとで階段を上る

かかと重心で階段を上がることで太ももの筋肉を刺激。太もものリンパの滞りを解消し引き締め効果も期待できます。

セルフリンパケアのご案内

ご自宅でも自分で！簡単にできるリンパセラピーでスッキリ小顔に。毎日を気持ちよくスタートさせましょう。

2/16(火) 13:30 ~ 14:30 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



[POINT] ①リンパを流す工夫をすることで、**老廃物がどんどん流れる**
リンパの働き ②関節を意識して動かすとリンパ節が活性化され、**免疫力を高める**

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



日本ではいつ頃から、心の豊かさという言葉が一般的になったのかを調べてみました。内閣府の世論調査で「物の豊かさ」と「心の豊かさ」のどちらを求めますかの質問で、「物の豊かさよりも、心の豊かさを求める」割合が逆転したのが1978年だそうで、2007年には「心の豊かさ」が62.6%、「物の豊かさ」が28.6%になったデータがあります。

戦後の、物資が乏しく、貧しい生活から逃れたいと多くの人が求めた「物の豊かさ」が、高度経済成長を機に、「心の豊かさ」に変化していったのでしょう。

経済的には、決して豊かではなくとも、家族が健康で、楽しいと思える生活が送れることに幸せを感じる人が多くなったのでしょう。

このような心の幸せを感じる人は、同時に心に「豊かさ」を感じて生活していると思います。アニメイトが提案する健康づくりのテーマは、『家族の幸福は健康

から。セルフメイเคーションの普及を通して家族の幸福を実現する」となっています。

「セルフメイเคーション」とはWHO(世界保健機関)が提唱する基本的な考え方で、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」という意味です。

アニメイトの「心」に該当する商品構成群は、「コスメティックサロン GODA I」と、寒河江秀行先生の「経絡カード」です。

「経絡カード」とは、東洋医学や陰陽五行説を理論的基盤として、カードを通じて「経絡」「骨格」「心」の状態を見るものです。

「経絡カード」



いつまでも

カッコよくありたい。

男の美学

経験を蓄積する

そ太郎: 年上の男の魅力って何?

せい子: うーん... いろいろあるけど、話が面白いところ?

そ太郎: 引き出しが多くなるからね

せい子: そうなんだけど、体験談が豊富な人の話は特に面白いかな

そ太郎: 物知りってこと?

せい子: ううん、単に知識があるだけの人はうんちくおじさんね。魅力的な人は、自分で体験した話やそこで思ったことを話してくれるから、すごく引き込まれるの

そ太郎: 失敗しても?

せい子: 失敗しても!

魅力の話



今月のアニメイト



年頭に佐藤社長の訓示を受ける社員。今年創立35周年を迎えるので例年以上の意気込みを感じます。

スーパーラジエントヒーター

遠赤外線ヒーターのご紹介



欧州では標準となってきた遠赤外線パネルヒーター。火を使わない安全性や、消費電力の節約など、多くのメリットがありますが、なにより炭火で焼いたような美味しい食事が出来るのが特長です。特に白米の絶妙な炊き具合は、日本人の心をぐっとつかんで離しません。

いいこといっぱい！

ラジエントヒーターの特長

特長その1 美味しい

1台で煮物も揚げ物も全てこなすマルチヒーター。直感的に分かりやすいボタン、タイマー操作で、誰でも簡単に調理を楽しめます。調理具は、底がフラットな鍋なら材質は問いません。IHヒーターでは使えなかったアルミや銅鍋などもご使用いただけます。

遠赤外線は具材を芯から均等にあたためるため、素材の旨味を充分に閉じ込めることができます。素材の良さ、料理の味が引き立ちます。炭火焼のようなお肉、かまど炊きのようなおごはんを、いつでもお召し上がりになれます。



特長その2 安心・安全

火を使用しないので、火災の可能性が圧倒的に低くなる事に加え、油煙が出ないので、壁や換気扇の汚れが少なくすみます。管体の形状もフラットで掃除も簡単です。さらに、電磁波の影響もほとんどありません。



特長その3 経済的

ガスコンロの熱効率が約40%なのに、対し、ラジエントヒーターは約75%！電気代はおよそ1・200円/月※とお得です。余熱料理も出来るため、さらに経済的な使い方もできます。

- 過熱時に蒸気が部屋にこもりにくい。
 - 油煙による壁や換気扇の汚れが少ない。お部屋の空気も汚さない。
 - フラットなので掃除も簡単。
- ※IH 調理器具ではありません。
- ◎資料請求、お問い合わせはお近くの販売店またはアニメイト(0120-073-880)まで！

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。



スーパーラジエントヒーター 卓上タイプ

卓上100Vタイプ [FG-800]

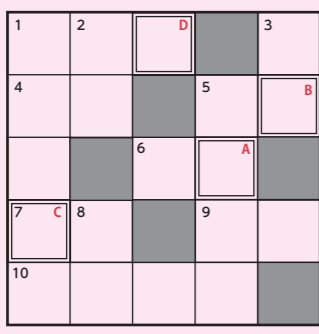
本体価格 138,000円(税別)

大好評!



美味しいごはんをめしあがれ。

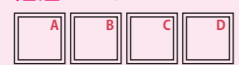
今月のクロスワード



- 【タテの鍵】
1. 鷹の爪、ハバネロ、ジョロキアなど。
 2. モルワイデ図法やメルカトル図法など。
 3. きょうの朝。
 5. するめをあぶり焼きにし裂いたもの。
 8. 動物の卵がかえること。

- 【ヨコの鍵】
1. 日光東照宮があるのは何県？
 4. 鳴門の〇潮。
 5. パンダは竹や〇〇などを食べます。
 6. 似て非なる、〇とスッポンだ。
 7. 〇〇な格好で休日を過ごす。
 9. あなたは〇〇派？ネコ派？
 10. かくかく〇〇〇〇で遅刻しました。

旧暦でいうと…



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。

※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)

切手 11360071
東京都江東区
亀戸1-32-8
イワナビル6階
株式会社アニメイト
クロスワード2月号係

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!

2021年2月20日
消印有効
FAXは2021年2月20日に届いたもの

450g