

# そ せい い

【蘇せい】

4月号  
vol.176

健康を  
考える。  
からだの  
ココロと

多様性を受け入れる

生活に漢方を取り入れよう！

今月の達人

「西岡千織さま」

今月のレシピ

「トマトたっぷりパスタ」

お家の中で流すリンパ

スタッフの日常から

商品紹介

「アクティブイオン」

クロスワード(P11)の  
正解者から抽選で10名さまに

砂漠のトマト  
プレゼント!



90g

2021年4月20日  
消印有効

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



アニマイト  
漢方

4月号  
vol.176

vol.176 発行(株)アニマイト 東京都江東区亀戸1-32-8 TEL:03-3636-2994 HP:https://st-animaito.jp

漢方 アニマイト  
検索



made in JAPAN

30万本の実績

発売から26年目!  
漢方由来の植物性健康食品

スーパーST

1日に6~8粒を目安に白湯と一緒に飲みください。  
食生活は主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。

名称 植物性発酵食品  
原材料名 植物発酵エキス粉末(ジシバリ、ノミノフスマ、  
センタンクサ、月下美人、ミカンの種)  
内容量 57.5g (250mg×230粒)  
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 ¥18,000(税別)

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。

各¥12,000(税別)



アニマイトのサプリメントは飲み始めてから体感する  
までが早いことで知られます。成分はいずれも漢方  
由来の天然野草のみ。リンパの流れが滞りがちな人  
もおすすめてです。

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。

今月の 蘇せいシリーズ

蘇かん仙

- ・視力の低下やドライアイ、疲れ目を感じる方に
- ・倦怠感を感じる方に
- ・最近足のこむらえりが気になる方に
- ・爪に艶がなくなった、爪の縦筋が目立ってきたという方に
- ・怒りっぽくなったと思っている方に







# 多様性を受け入れる

海外に行ったことのある方は、

その国の文化が自分たちの様式と違って、戸惑うと共にそれが新鮮だったりした、という経験があるのではないのでしょうか。もちろん海外に行かずとも、日本にも多くの外国人がいるので、仕事や趣味などでもその違いを目の当たりにすることはままあります。

ありませんか。

それは歳の差、ジェネレーションのギャップでも同じ事が言えます。

自分の時代では「これは普通だった」「これは禁止されていた」といったことが今はスタンダードが変わってきています。例えば「電車の中でタバコは当たり前」「お歳暮のお返しは手書き文書で」など。

自分が増えることが増えてくる、と言えます。さらにつきつめると、多様性の違いというのは自分の中にある、とも言えます。

自分が他と違うと思うのはなぜでしょうか？ なぜ自分はそう思うのでしょうか？ 自分の中の自分の価値観と議論を広げてもいいですね。単に時代や性別、人種を超えた自分だけの考え方が見えてくるかもしれません。

日本式で「おいでおいで」の手招きが、欧米では「向こうへ行く」のジェスチャーだったりすると、相手を選んで方法を変えるのは大したことではありません。しかし、例えば直ばしで食べるといった、自分の倫理観に関わることだった場合、簡単に受け入れるのが難しくなります。そしてそれは歳をとるに従って柔軟性が失われていくのを感じることは

そもそも関心のないものに関してはそんなストレスは生まれません。自分の様式と比べるからこそ、その違いに気づき、違和感を覚えるわけですから、もし今あなたが他の人のやり方と違うことにストレスを感じるなら、それは少なからず関心があるからです。そして、歳を重ねるという

まとめると…  
多様性の違いとは自分の中にあるもの

## 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。



### 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

## アニメイトの顧問より



円心五法研究所長  
さかえひでゆき  
寒河江 秀行先生

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。

### 春は伸び伸びと!!

暖かくなり、春を感じる陽気となりました。春はのびのびと、それは背筋を伸ばし、姿勢を整えていくことです。

姿勢が悪くなると、精神が発揚されず、物事に飽きやすく、疲れやすくなり、仕事の能率や出来栄も悪くなります。

このような状態では、神経過敏となり、わずかな感覚刺激や感情行動でも、ことにそれが消極的なものだとして、より中枢に伝達されやすくなります。

「本腰を入れる」という言葉がありますが、その言葉は「姿勢」と「心構え」と「成果」の出来栄との三者を「括弧」して、端的にその間の事情を表現しています。姿勢を整えることは、心構えと成果へ繋がるのです。

朝起きたら、大きく背伸びをして、背筋を伸ばし、息を整える、それが良い1日のスタートを切る秘訣なのです。



## 生活に漢方を取り入れよう！

漢方は中国に長く伝わる健康についての知恵が哲学と結びつき、体系づけられたものです。その英知は深く、昨今は西洋医学を極めた現役の医師も、漢方の考え方を取り入れて医療に応用しているほど。アニメイトでは、漢方自然療法という名前で、漢方をより実践的な内容にまとめ上げました。大きく「食養」「内服」「運動」「心」にわけられ、それぞれ以下のようなアプローチを考えています。



### 漢方自然療法の4つのアプローチ



健康を養うためには薬に頼らずに、普段から体調や体質に合った食事を取りなさい、というのが中国の「薬食同源」の考え方で、現代の予防医学に通じる考え方で、自然界の一切の事物、人体の生理、病理に対する認識、さらに病気の診断・治療に関する理解等、あらゆる分野の内容が、陰陽五行説で説明されます。(上図)

全身を巡っているリンパの役割は老廃物や余分な水分を体外に排出することです。全身のリンパをうまく巡らせて、むくみのないスッキリとした身体にしましょう。

その基本は呼吸にあります。まずはゆっくり息を吐き出します。そしてゆっくり吸い、萎縮した肺を膨らませます。落ち着いた心で、幸せな生き方を送りましょう。

アニメイトの商品は漢方自然療法をもとにラインナップされています。



福岡県大牟田市  
にしおか ちおり  
**西岡 千織**さん (39歳)

「乳がんの疑いあり」と言われて、初めてリンパの流れを意識したという西岡さん。今月の達人は、三児の母で『笑顔と自家製ハーブ』のサロンを運営する、明るくエネルギッシュな女性です。

※ズームでインタビューさせていただきました。



**編集者**：まずお伺いしたいのですが、西岡様のエネルギッシュなパワーの源を教えてください。  
**西岡様**：えー！お淑やかと思ってるんですけどね。もしそう感じられるとしたら、私はお客様からのお喜びの声を聞くこと、お役に立って良かったと思いい、また生懸命サービスしたくなる喜びが沸きます。その繰り返しで現れるのかしら？基本的には「期云々」を大切に日々向上を心掛けています。

**編集者**：西岡様のプロフィールを教えてくださいませんか。  
**西岡様**：1981年福岡県の生まれです。高校卒業後、フラワーデザインの専門学校へ。母が琴や生け花や茶道が趣味で、作法などを教えられる影響でしようか。

専門学校卒業後、ブライダルのプロデュース会社に就職しました。こは、著名人のブライダルプロデュースを手掛けた会社で、この会社でお客様のご要望に応えていく、相手に合ったおもてなしの心、心のこもったサービスとは何か？を徹底して鍛えられました。  
**編集者**：華やいだ道を歩まれたきたんですね。  
**西岡様**：いえ、自分の方のブライダルですが、22歳で結婚しましたがすぐに離婚。そして、実家の事業の手伝いをしました。父は皮膚科の薬剤師でしたので、その病院と薬局で働きました。

この時に、患者さんの気持ちに寄り添うコミュニケーション技術を学び、親への感謝、そして医学、薬学、経営学を学ばせてもらいました。  
**編集者**：西岡様の家庭環境は

羨ましいぐらいですね。  
**西岡様**：しかしその先に、自分にとっては思いがけない事態が待っていたのです。

**編集者**：何があったのですか？  
**西岡様**：集団検診で、乳がんの疑いありと指摘されたのです。私が25歳の時でした。医師に「良性だと思えますが経過観察しましょう。その間リンパの流れを良くしておくように」と言われました。

「リンパって何？」とまどう私に、両親や友達など周りの人たちが調べてくれて、「リンパセラピー」をする専門家がいることを知りました。

その時お世話になったのが、シエネハントの北島先生で、北島先生にリンパの流れの大切さを教えていただき、定期的施術もお願いしました。

その時の私は、2歳の長男を抱えたシングルマザーでした。「この子を置いて死ぬわけにはいかない」と思い、自分もリンパの勉強を始めました。  
**編集者**：その後、乳がんの疑いはどうなりましたか？  
**西岡様**：5年の間、年1回の経過観察ではがんへの進行はありませんでした。

**編集者**：それは良かったですね。  
**西岡様**：私は30歳の時、8歳年上の今の主人と再婚をして、大牟田市に引っ越しました。それをきっかけに、落ち着いてリンパの勉強をしようと考えました。母は私以上に真剣で、東京の「リンパセラピスト養成講座」に私を送り込み、私は7ヶ月の乳飲み子(長女)を抱えて、「プロフェッサー」の資格を取れるまで頑張りました。

### Healing therapy salon チオリ.

お客様がリンパマッサージから起きあがり見る景色は夕日の様に、ベッドで休んでいる間はまるで木漏れ日の下にいる様な、そんな非日常をイメージした視覚を通して心身がリラックスできる空間作りを努めています。







効果・効能  
 ダイエット、アトピー性皮膚炎、血糖値コントロール、自律神経を整え心身をリラックスさせられ、食物繊維が豊富で便秘解消など期待できます。

雑穀米カレンダー  
**発芽玄米**  
 発芽前  
 発芽後  
 発芽玄米とは、玄米をわずかに発芽させた米のこと。マグネシウム、カルシウム、ミネラル類、ビタミンB1やビタミンE、食物繊維などの栄養素を多く含みます。さらに、脳にいいとされるギャバ(GABA)が白米の約10倍。

呉大さん家の献立

手作りハンバーグ



トマトたっぷりパスタ



レモンティー



グリーンピーススープ



かぼちゃ煮



葉膳アドバイザー  
 ヨガインストラクター  
 呉大ともみ

今回のポイント

一つの鍋でいっきに出来るパスタは、別に茹でる必要がないので短時間料理の一つ。また、ベースになるスープを変えることで和風にもなり、生クリームを最後に加えるとクリームパスタに変身します。是非お試しあれ。

美人のカルテ

たるみ

【トラブル編】

- 目のまわり【眼輪筋】  
 …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

- 頬【大頬骨筋】  
 ……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】  
 ……口がへ字になり、シワも入りやすい

たるみの原因は筋肉のおとろえです。

老けて見える最大の原因「たるみ」。胃腸が弱いと栄養吸収が十分に行われず、全身の筋肉が弱がち。内臓下垂をおこすと、顔の筋肉も弱まってしまう。なので、美容液よりも胃腸強化ですね！

トマトたっぷりパスタ



今月のレシピー



つくりかた

- ①広めの鍋に水、トマト缶は汁ごと入れる。
- ②材料(ベーコンは2cm位に切り、玉ねぎは半分にしてスライス、しめじは石突を取り、ほぐしておく。ズッキーニは輪切りにする。)
- ③①に②の材料を入れ、さらにパスタを半分に折り入れたら、コンソメスープの素(顆粒)も同時に入れる。
- ④火力は強で2~3回パスタをほぐしながら、沸騰したら火力を中に落とし、タイマーでパスタの茹で時間の記載通りに時間をセット。(ここでは5分)
- ⑤タイマーが切れたら、塩、コンソメで味を整える。
- ⑥器に盛り、サイドソースとしてケチャップとオリーブオイル、ブラックペッパーを混ぜ合わせたものを添える。

材料(2人前)

- ・スパゲティー (5分パスタ) ..... 125g
- ・トマト缶 (カット) ..... 1/2 缶
- ・ベーコン ..... 100g
- ・コンソメスープの素... 大さじ 1
- ・玉ねぎ (中) ..... 1 個
- ・しめじ (きのこ類) ..... 1 袋
- ・ズッキーニ ..... 1 本
- ・ケチャップ ..... 50cc
- ・オリーブオイル ..... 小さじ 1
- ・塩 ..... 少々
- ・ブラックペッパー ..... 少々
- ・水 ..... 500cc

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)

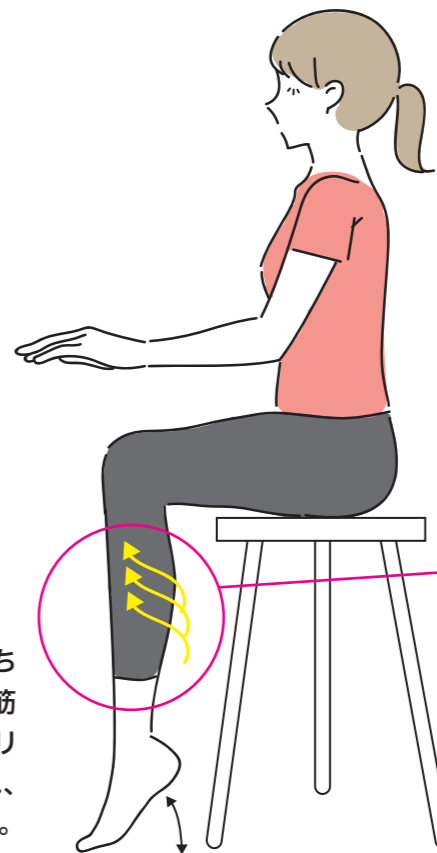


第4回  
全6回

「お家の中でも  
リンパは流せる！」

かかとを  
上下する

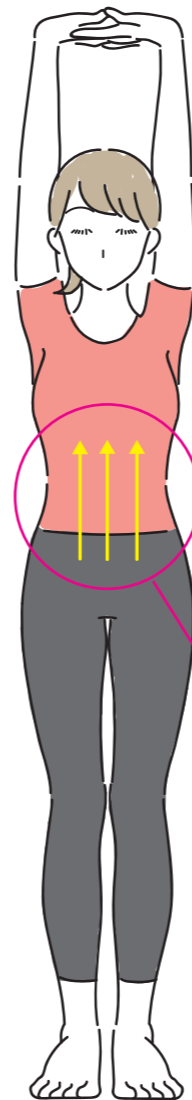
椅子に座り、かかとを上下させるだけでもふくらはぎが刺激され、リンパの流れがよくなり、足首のむくみを解消します。



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。

**[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**



伸びをする

疲れを感じたら気持ちよく伸びをしましょう。筋肉がほぐれて全身のリンパがスムーズに流れ、足の冷えにも有効です。

## スタッフの日常から

佐藤社長、  
エスカレーターの  
手すりを使つての気づき

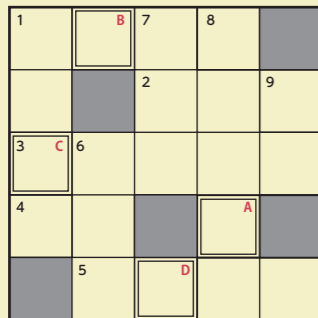
「あんな不衛生なものわざわざ掴まなくてもいいじゃない」、そう思つてこれまでエスカレーターでは普通に立っていました。ところが腰を痛めてから、普通に立つてバランスを取ることが難しくなつてしまったのです。変に力が加わると痛みも走ります。ある日のショッピングセンターで、私は気づけばエスカレーターの手すりを握っていました。

人は自分に必要のないものを、世の中全体が必要としていないように錯覚しがちです。私もこれまでは気づかなかつたことを、弱者の立場になつてから発見しつつあります。どちらも精一杯生きることができるのが社会。これからは新しい気づきとともに、この世の中をより知っていきたいと思わされました。





## 今月のクロスワード



### 【タテの鍵】

1. 干し〇〇〇〇
6. おしゃべりが好きな鮮やかな羽を持つ鳥。
7. 南国の楽園。
8. ひとまとまりの言葉・文句や言い回し。
9. はっきりしないことを人に聞くこと。

### 【ヨコの鍵】

1. しぶとい様を別の言葉で。
2. 問題を解決するための手がかり。
3. 〇〇不良。
4. 地方のための行政機関の一種。
5. 泥をor理屈を〇〇〇〇。

### 答えは...

コタツでつつい……



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  
イワハナビル6階  
株式会社アニメイト  
クロスワード4月号係

クロスワードの正解者から抽選で10名さまに

**砂漠のトマトプレゼント!**



90g

2021年4月20日  
消印有効

FAXは2021年4月20日に届いたもの

すぐれたエッセンスのみ  
抽出したミネラル液

ソルトレイクの湖水(天然ミネラル)を、1年間かけて天日濃縮した後、塩の結晶を99.5%除去、この78種のミネラルが濃縮された塩分の少ない高濃度ミネラルの原液を、さらに電解質の量と吸収力の両面を限界までアップさせました。これにより、塩分が少ないのに熱中症に有効な高濃度ミネラル液が完成しました。

**普段の飲み物と一緒に  
摂取できる**

無色透明ですので、お茶、ジュース、炭酸水に入れてお飲みいただけます。  
※味噌汁など塩分の濃いものは、ミネラルバランスが崩れるため、効果が薄れます。



### 砂漠のミネラル

#### 「アクティブイオン」

成分: カリウム、マグネシウム、カルシウム

形態: プラスチックボトル入り

容量: 約30ml

使用方法: コップ1杯(200ml)の水に本品を5~6滴入れてお飲みください。  
お茶、ジュース、炭酸水に入れてもかまいません。

眠る前に食べるのがオススメ!

### 砂漠のドライトマト

砂漠の完熟トマトで作られた『プレミアム砂漠のトマト』は、リコピンなど豊富な栄養素が凝縮されています。

その中の一つ、GABA(γアミノ酪酸)には、ストレスを緩和しリラックス効果をもたらす成分が含まれています。

睡眠の質を高めることもできるので、是非お試しください。



丈夫な  
体づくりに!

高濃度  
ミネラル  
補給水の  
決定版

水分  
補給に!

ミネラル  
不足に  
なると…

生活習慣病  
体調不良に  
なりやすい

持病を  
持っている  
とさらに危険

感染症  
リスクが  
高まる

私たちの体には、微弱な生体電流が流れており、プラスとマイナスのバランスが取れていないと、肩こり、腰痛、頭痛、めまい、耳鳴り、下痢、便秘、目の痛みなど、いろいろな不具合が起きてしまいます。東洋医学では「気」の乱れによる体調不良がそれにあたり、そのバランスをとるためには、ミネラルの補給が必須となります。

「砂漠のミネラル」には、白金、金、銀、銅、ゲルマニウム、リチウム、バナジウムなどミネラルが豊富に含まれ、丈夫な体づくりをサポートします。

**ミネラルを補給して強い体づくりを!**

砂漠のミネラル  
アクティブイオン

今月のテーマ商品



**78種類のミネラルを含む、アクティブイオンの力!**