

自分の体は自分でケア。

そ せい い

【蘇せい】

4月号
vol.188

健康を
考える。
からだの
こころと

・漢方自然療法を学ぶ
・お客様の体験談
今月のレシピ
「きんぴらふき」
・お家の中で流すリンパ
SATO'S 亀戸散歩
今月のテーマ商品
スーパーSTG

食べることで
生きることに

アニメイトがおくるセルフメディケーションをベースに
あなたの元気をサポートいたします



そせい
[そせい]

4月号
vol.188

vol.188 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 検索



今月の商品ラインナップ

創立35周年を迎えた(株)アニメイトは、取扱商品が非常に多くなりました。
その中から、皆様のお役に立つ商品を順次ご紹介させていただきます。

詳細は中面のページにて!

「一家に1台」から「ひと部屋に1台」の時代へ!
新発想の光触媒分解方式エアプロテクター

運動 APEC(エアペック)



POINT!

- ①トヨタグループが開発した光触媒を使用
- ②高い除菌効果、抗ウイルス性、消臭効果を発揮
- ③一辺10cmのコンパクト設計(6~8畳対応/1台)

商品名: APEC(エアペック)
重量: 約540g
電源: AC100V ~ 240V
カラー: 2色(シルバー/ディムグレイ)

目の深層部までマイクロマッサージ!
眼科用の医療超音波治療器

運動 オクルスファイン



POINT!

- ①視界をよりクリアに
- ②疲れた目の周りをほぐしてスッキリ
- ③持ち運びしやすいコンパクト設計

名称: 超音波治療器
重量: 約320g(充電電池含む)
寸法: 長さ188mm×高さ166mm×幅51mm
効能効果: 偽近視の抑制又は緩解

天然由来の植物をベースにした
健康サプリメント

内服 スーパー STG

こんな方におすすめ!

- ・健康が気になる方に
- ・健康を維持したい方に



POINT!

- ①微量ミネラルサポート
- ②疲労感&睡眠ケア
- ③免疫サポート

名称: 植物発酵エキス加工食品
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。

全てのお問い合わせは下記取扱店・(株)アニメイトまでお願い致します。

あなたの体験談募集中です!

『そせい』に掲載する体験談を募集いたします。採用された方には**体験談の関連商品をプレゼント!**同封のハガキに必要事項をご記入の上、お気軽にお送りください。クロスワードもご一緒にどうぞ♪
※掲載の際は事前にご連絡をいたします。

例えば「スーパー STG」の体験談が採用された場合...
スーパー STG プレゼント!

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに

スーパーSTG
(お試しパック)
プレゼント!



約3日分

2022年4月20日
消印有効



心を健康に！ 食べるパワーで生きるパワー

政府広報に、食について興味深いワードが載せられていました。それは「食べる力」。これは咀嚼の能力ということではなく、食に関する知識、健全な食生活を身につけることを指しているようでした。

「食べる力」「生きる力」

「食べる力」には、以下の6項目が記載されています。

- ・心と身体の健康を維持できる
 - ・食事の重要性や楽しさを理解する
 - ・食べ物の選択や食事づくりができる
 - ・一緒に食べたい人がいる
 - ・日本の食文化を伝えることができる
 - ・食べ物をつくる人への感謝の心を持つ
- 食といえは栄養についてのみ言及しているかと思いきや、実に人間の営みに広く関係していることが見て取れます。



ンスよく摂るように書かれています。二つずつ見てみると、バランスをとって食事を摂ることの複雑さを目の当たりにします。家庭でのメニューを考えてくれる人には頭が下がりますね。また、推奨される分量を摂取しようとする、量はともかく、思いの外種類を揃えなくてははいけません。すべてコンビニなどで揃えるとなると、エネルギー係数が高くなりそうです。

子供がいる家庭では、家族みんなで一緒に食卓を囲むことによって、子供たちが食事の楽しさを実感することができるのと同時に、おいしそうに食べる子供たちからも喜びを受け取ることができます。また、箸の正しい持ち方や食事のマナー、「いただきます」「ごちそうさま」といった食事のあいさつ、栄養のバランスを考えて食べる習慣や食べ物を大事にする気持ち、郷土料理や季節の料理といった食の文化などを、親や祖父母から子供に伝えるよい機会にもなります。

食事というのは老若男女が等しく関わるアクティビティでもあるのです。核家族化が進む昨今ですが、休日には普段会えない人との共食を楽しんではいかがでしょうか。

健全な食生活を実践するには？
厚生労働省と農林水産省が決定した、1日に摂るべき食事のバランスガイドを見ると、主食・副菜・主菜・乳製品・果物の5カテゴリーの食べ物にそれぞれ点数がつけられているので、それを1日の範囲内でバラ

食べることの「楽しみ」って？
みんなで食卓を囲んで、一緒に食べることを「共食(きしょく)しようしょく」と言います。共食には、食べることだけではなく、「何をつくるのか」と話し合ったり一緒に料理をしたり、食事の後に「おいしかったね」と語り合った

- ・食べる力を身につけよう
- ・栄養バランスについて知ろう
- ・共食のよさを考えよう

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、ご自身に合った方法をためてみてはいかがでしょうか。



ご相談、
増えています！

ローズカフェ

「ローズカフェ」 無料

予約制の相談会を行っています。
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
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。

人を思いやる心

五行には、五常というものがあります。五常とは、五つの行いや徳のことを言い、五常を繰り返して行うことで、五徳が身につくとされています。

五徳は、仁・義・礼・智・信となり、五行に当てはめると、木は仁、火は義、土は礼、金は智、水は信となります。

春にあたる木の仁は、人を思いやる心であり、それを広く施すことです。自分の役割を理解し、自分を愛すること、そして身近な人間を愛する、真心と思いやりを持ち、誠実に人と接することが、仁を実践する生き方となります。

その仁の生き方を後押しするのが、木に配当される肝の働きです。肝の働きを高める生活習慣(食・運動・休息)は、酸味の食べ物、体側のストレッチ、目のケアとなり、それが人を思いやる心にもつながるのです。

健康的な生活を見つめ直そう

2021〜2022年はオリンピック・パラリンピックイヤーでした。そこから思い出すのは、日本が東京オリンピック（1964年）を境に高度経済成長への道を歩み始めたことです。収入が増え、食べ物に不自由しなくなり、便利で快適な生活が送れるようになった反面、大気汚染や水質汚染、そして食品添加物、環境ホルモンの摂取など、社会環境に大きな変化がありました。また、その環境の変化によつて未知の病が顕在化し、重症化してきた事実があります。



適度な運動



食事・排泄



睡眠

水を買う時代になったことにも驚きますが、食生活の面でも欧米化は進み、野菜などの栄養価は今では60年前の3分の1にまで下がってしまったといわれています。また、20代後半から30代前半の働き盛りである人たちの3割が、事前検査で生命保険に加入できないという事実も耳にしました。

多くの人が健康食品を食べるようになり、身近なコンビニにもサプリメントなどが並ぶ現代、これは若い人でも健康に危機感を抱いていることの表れなのか、それともファッションの一つなのでしょうか？

便利で快適な時代だからこそ、健康な体でエンジョイしなければ生活は楽しくありません。健康の基本は、適度な運動、そして快便・快食・快眠であることは、今も昔も変わりませんが、ひよつとすると、現代の多くの人はこの基本を忘れているのではないのでしょうか？

何をしなければいけないのか、何をしたら良いのか、これをちょっと考える時間を持つのは、決して無駄なことではないはずです。日ごろから健康管理に気を配り、自分の体は自分でケアをする。これを『セルフメデイケーション』といいます。アニメイトはこの『セルフメデイケーション』と『漢方自然療法』を軸に活動を続けています。

漢方自然療法の4つのアプローチ



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。

お客様の体験談

喜びの声続々！
あなたの体験談も
募集中です♪

【編集者より】

昨年12月、小林英雄様の奥様から電話があり、スーパーSTGのご案内を頂戴しました。小林様は、スーパーSTGの発売時からご愛用頂いている方で、通算135回続いた「林進徳先生講演会」の第1回目から参加者です。今年の2月に入り奥様から「主人は、スーパーSTGは良いね、と言っています」とのお話を伺って、小林様の体験談をご紹介させて頂く事になりました。

2つの病と向き合う日々

十数年来、COPD(肺気腫)の症状に悩んでいました。西洋医学で解決できないとの思い込みもあり、鍼治療に頼っていました。4〜5年前、鍼の先生に「気になる不整脈が出てきたので、病院で検査を」とアドバイスされそれ以来通院をしてい

感動の出会い、そして体調が改善！

ただ、肺気腫と上咽頭ガンという2つの「病」を一つの身体に宿しているからか、体調が安定しない日々が続い

ました。

そして、昨年4、5月頃から、喉奥の口蓋垂(こうがいすい)(のどちんこ)の右側を舌で触ると異物を感じるようになりました。しかし、それ自体は痛くもかゆくも無く、特別不自由も感じないので「ヤバイかも」とは思いつつ、月日が流れていました。

その後、7月に偶々ある方に喉奥を見せる事があり、「これは1日も放つて置いてはいけない、窒息しかねない」と言われました。診断してもらった結果は「上咽頭ガン」。しかし、すぐに大学病院で腫瘍部分を切り取る外科手術を受けられたので、大事には至りませんでした。

通っていました。そんな1週間を通して快調とは言えない中、「せせい」で「スーパーSTG」に出会いました。

読むと、偉大な林進徳先生とアニメイトさんの繋がりに思いが至り、「自分に必要なのはこれだ！」と思えました。昨年12月25日から飲み始め、1ヶ月経った頃から、

でしよつか、

- ①体調が安定
- ②食欲が安定し、手術前の体重に戻り始める
- ③1年以上前からあった物忘れ(人の名前を忘れる、毎日の血圧測定で高低と脈の3項目が覚えられなくなった等々)が改善

と、次々に回復傾向に。現在は感謝をしながら2ピン目に突入するところです。本当にありがとうございます！



埼玉県 小林 英雄 様

体調が安定した！
食欲が出た！
食物忘れがなくなった！





栽培種としては愛知早生が多い。2mにもなる大型の秋田ふきや自生するやまぶき(アクが多い)がある。



●4月の野菜
免疫力を向上させる
ふき・
ふきのとう

選別ポイント

ふきのとうはつぼみが開いておらず、丸くみずみずしく、茶色に変色していないもの。茎は曲がっていないシャキッとしっかりしたもの。葉がついていればなお良し。

作用・効果

動脈硬化、ガン、アレルギー症状を引き起こす活性酸素を除去する働きがあります。
漢方では健胃、せき止め、虫刺され、毒消しなどに使われます。

有効成分

葉茎:カリウム、銅、食物繊維
ふきのとう:カリウム、鉄、亜鉛、食物繊維、βカロテン(ビタミンA)、ビタミンB₂・B₆、E
※栄養価はあまり高くありません。ポリフェノール類(クロロゲン酸、フェルセチン、ケンフェロール、フキノン)があります。

特徴・効能

●ふきのとう(ふきの蕾)

春先のいつきに大地から顔をのぞかせる贈りもの。茎部とともにミネラル分(カリウム)や食物繊維が豊富です。つぼみ部分にはアレルギー性鼻炎を軽減させるポリフェノール類が豊富に含まれていることで特に注目されています。

●ふき

キク科(フキ属)の植物で、日本、朝鮮半島、中国に分布しています。日本各地に自生しており、8世紀頃からすでに栽培もされていました。栽培種は年中出回っていますが、旬は春から初夏の時期。香りやほろ苦さ、やわらかくシャキシャキとした歯ざわりが特徴で、春の訪れを感じさせてくれる日本原産の山菜です。

godai's cooking point!

ふきのとうは定番の天ぷらや佃煮、ふき味噌、和えものにするのがおすすめです。
茎は板ずりをしてから茹でて水にさらし、皮をむいてから煮ものに。
葉の部分は佃煮にするとおいしくいただけますよ!



薬膳アドバイザー
ヨガイインストラクター
呉大ともみ

きんぴらふき



POINT
抗酸化作用が
アレルギー性鼻炎を緩和する

“今月の
レシピ”



作りかた

- ①ふきを鍋(フライパン)のサイズに合わせてカットする。茹でる前に塩で板ずりするとアクが抜けやすく、より色鮮やかに。
- ②下ごしらえしたふきとにんじんを食べやすい長さに切り、赤唐辛子は種をとり、小口切りにする。
- ③火力を3(200vは2)にし、フライパンを温めてから、ごま油を薄く鍋になじませる。
- ④ふきとにんじんを入れて炒める。少し柔らかくなってきたらAの調味料を入れて、1分ほどで火を止める。
- ⑤かき混ぜて、余熱で10分ほど煮汁がなくなるまで煮込む。仕上げにお好みでいりごまなどをかけて出来上がり!

材料(4人前)

- ・ふき 300g
- ・にんじん 1/2本
- ・赤唐辛子 1本
- ・ごま油 大さじ1
- ・いりごま 少々
- 「A」
- ・白だし 大さじ2
- ・お酒 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1

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



スーパーラジエントヒーター
ビルトインタイプ
FG-600TR
大きさ:幅596mm
奥行き546mm
高さ237mm
重さ:約16kg



SATO's 亀戸さんぽ

01

亀戸の由来

亀戸の土地で35年

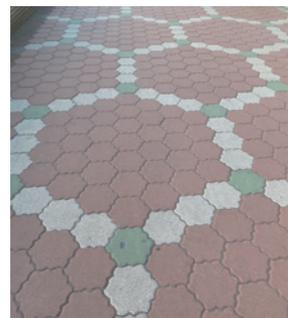
アニメイトは1986年に創業しました。以来35年という長きにわたり、江東区の亀戸という土地から皆さまに漢方自然療法を中心とした健康法をご提案させていただいております。

今月号から「そせい」では、わが町「亀戸」についてシリーズでご紹介していきます。昨今はコロナ禍で旅行などに出かけることもままありませんが、少しでも亀戸の魅力に触れて街を訪れたような気分浸りに浸っていただければと思います。今回は、亀戸の名前の由来にまつわるお話です。

亀戸には、そもそも亀島という亀に似た形をした島があったといわれています。その後、時の流れとともに島の周辺に土砂が堆積し、周りの島



亀をモチーフにした石畳やポールは、亀戸駅周辺からアニメイトに続く通りでも見られます。



歴史を感じさせる亀のポールですが、甲羅の模様はしっかりと残っています。

と陸続きに。その時から亀島は亀村と呼ばれるようになり、その後、亀ヶ井↓亀井戸↓亀戸というように変わっていったといわれています。【諸説あり】亀戸を歩いていると、町のいたるところに土地の成り立ちや地名にちなんだ光景が見られます。たとえば歩道の石畳が亀の甲羅の形を思わせる配色になっていたり、ポールの先端に亀がかたどられていたりします。亀戸は、そんな遊び心と活気を感じる東京の下町です。



お店紹介コーナー

佐野みそ 亀戸本店 ☎ 03-3685-6111

1934年創業の長い歴史を誇る味噌専門店。味噌は日本人と、家族同士の絆をつくってきました。佐野みそは、日本のソウルフード「味噌」の価値と文化を守ることを使命としています。

住所：東京都江東区亀戸1-35-8
営業時間：10:00～18:00 年中無休 ※年初を除く
<https://sanomiso.com/>



「お家の中で流すリンパ〜アンチエイジング編①〜」

目の周りの筋肉が衰えて、まぶたが下がったり、リンパが滞ることで肌の乾燥が進んだりすると、目元にしわが現れます。目の周りの筋肉を鍛え、リンパの流れをよくすることで、しわを防ぎ、改善することができます。浅いリンパと深いリンパでキレイと元気を引き出しましょう。



アニメイトのジェルは全品入り



【POINT】 ①浅いリンパは美容に、深いリンパは健康につながるリンパの働き ②リンパジェルを使ってリンパを流すのが効果的!

目元に力を入れてしわを撃退!
10秒キープ 3セット

1 目尻をこめかみへ引き上げる。

目を閉じ、人差し指、中指、薬指を目尻に置き、こめかみのほうへ引き上げる。



目尻をこめかみへしっかり引き上げ目の周りの筋肉をストレッチ

2 引き上げたまま目を閉じる。

目尻を引き上げたまま、手の力に逆らうように、思い切り強く両目を閉じ10秒キープ。



眼輪筋

目の周りに位置し、まぶたを閉じる役割がある眼輪筋。目尻を引き上げながら、目を閉じることで眼輪筋を強化。リンパの流れがよくなり、まぶたの下垂れも予防できる。

Point!
引き上げる力に負けないように、思い切り目を閉じる
普段使うことの少ない目の周りの筋肉を強く動かすことで、リンパの流れが促される。



CFC グループ
コスメティックサロン GODAI

東京都江東区大島3-4-7 山口ビル2F(アニメイトより徒歩2~3分)
ワンコイン(500円)で受けられるエステ化粧品のご紹介は、共に大変ご好評いただいています。是非お気軽にお越しください。皆様のご来店を心よりお待ちしております。お問い合わせは以下番号まで♪

tel. 03(5875)2365

