

自分の体は自分でケア。

そ せい い

【蘇せい】

健康を
考える。
からだの
ココロと

10月号
vol.194

食べて強くなろう

漢方自然療法を学ぶ
お客様の体験談
今月のレシピ
「金時草のお浸し」
お家の中で流すリンパ
SATO'S 亀戸さんほ
商品紹介
オクルスファイン

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに
お出かけに大活躍!
たっぷり入る♪
かけて使える **ポーチ**
プレゼント!

2022年10月20日
消印有効

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

10月号
vol.194

vol.194 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

(株)アニメイトの取扱商品の中から
皆様のお役に立つアイテムをご紹介します。

詳細は中面のページにて!

「抗血栓」特許取得のプラチナフトン繊維使用
光医学から誕生した「理想」を超えた究極の寝具

プラチナフトン®ブランケット

POINT!

- ①「抗血栓」特許取得の繊維を使用
- ②光医学から誕生した究極の寝具
- ③洗ってもダレない両面パイル織仕立て

名称: プラチナフトン® ブランケット
原材料名: ポリエステル(プラチナフトン繊維) 50%、
綿50%
サイズ: 140×200cm



遠赤外線×マイナスイオンの
Wパワーで足元をポカポカ!

足湯ソックス

POINT!

- ①発熱+吸湿+放湿で温かさをキープ
- ②特許生地ナノミックスで免疫サポート
- ③マイナスイオンでホルミシス効果も

名称: 足湯ソックス
素材: アクリル40%、機能性繊維eks 25%、綿17%、ナイロン・ポリエステル8%、
ポリウレタン2%(ナノミックス使用)
サイズ: フリー(着用サイズ24-26) カラー: オフホワイト



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

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
効果効能: 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

スーパー STG

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。



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

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!**



心を健康に！

食べて強くなるろう

見直される発酵食品

日本の発酵食品の由来は古く、その初まりは奈良時代と言われているそうです。暖かくて湿気が多い日本は、カビの発生に適していたこともあって、発酵食品が長い間親しまれてきました。特に「コウジカビ」と呼ばれる麹菌は日本特有のもので、「国菌」にも認定されています。ただ、日本古来の伝統食品ということもあり、若い人を始め、少し「古臭い」イメージがありました。しかし最近健康に気を配る人が増え、発酵食品の栄養価の高さが見直されています。

発酵食品とは

そもそも発酵食品とは、微生物(乳酸菌、麹菌、酵母など)の働きによって食物が変化したもので、人間にとって有用な食品です。よく「腐った食品ということ?」と言われますが、これは正しくもあり間違ってもいません。

発酵過程で、微生物は炭水化物やたんぱく質などの有機化合物を分解して、さまざまな副産物をつくり出します。そのなかで人間に有益な物質がつけられる現象が「発酵」、逆に人間にとって有害な物

質がつけられる現象が「腐敗」となりま す。つまり、現象としては「腐っている」とい う表現は正しいのですが、人間に害がある(食べるとお腹が痛くなるなど)わけでは ないので、「腐っている(食べられない)」と いう表現は誤りです。

発酵食品が体にいい 4つの理由

① 体内へ吸収されやすい
発酵過程で微生物がでんぷんやたんぱく質を分解してくれるため、体内で分解する必要がなく、体への負担が軽減されます。

② 免疫力が高まる

発酵食品に含まれる乳酸菌や納豆菌には、腸内環境を整える働きがあります。それらを含む発酵食品を取り入れることで免疫力が高まり、健康維持に役立ちます。

③ 若々しさをサポートしてくれる

抗酸化物質であるポリフェノールなどが豊富に含まれている、味噌や赤ワイン、チョコ

コレートなどの発酵食品は、体内で増えすぎた活性酸素を除去してくれます。また、アミノ酸や酵素などが新しい細胞の生成を促すため、代謝が促進され、美肌も期待できると言われています。

④ 代謝アップや生活習慣病の予防になる

多くの発酵食品に含まれているビタミンB群には、代謝を促進する作用があります。代謝は強い体づくりには欠かせません。また、味噌や醤油、納豆など大豆系の発酵食品に含まれるイソフラボンには、血液中の悪玉コレステロールを減らす働きがあり、血液がさらさらになります。

発酵食品のススメ

健康面でメリットの多い発酵食品。食事から体内に取り込み、体の自然な働きの中で体全体を強めてくれる、理想的な食品と言えます。特に腸内の環境を整えることで、肝機能の働きをサポートする点は、当社の「スーパーSTG」にも働きが似ていますね。ぜひ発酵食品を見直し、生活に取り入れてみてください。

- ・発酵食品は日本古来の健康食
- ・発酵食品は体が本来持っている力を高める
- ・発酵の力が「スーパーSTG」には満ちている

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。



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

ご相談、
増えています!

アニメイトの顧問より

不安疲労を解消する

長引くコロナ禍で、不安を抱えている方が増えています。体と心の状態に関するある調査によると、不安疲労を抱える人の割合が月日を重ねることに増えていることがわかっています。不安疲労は、倦怠感や疲労感・意欲低下・睡眠不調などの症状が現れ、男女で比較すると、女性のほうがより強く影響を受けていることが判明しています。不安疲労が蓄積されると、関連する症状が深刻化し、自律神経の乱れや免疫機能の低下などにつながります。そうならないために、不安疲労に気づき、何らかの方法で解消する必要があります。

生活習慣の見直し、また栄養補助食品を上手に取り入れることです。「ミネラルを補い、疲労感・睡眠ケアが期待できる「スーパーSTG」を積極的に摂ることもおすすめです。

(参考文献: 新型コロナ「W疲労」の対処法 久保明彦)



円心五法研究所 所長
寒河江 秀行先生

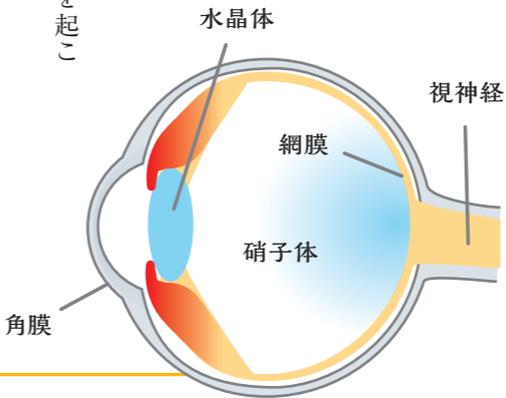
プロフィール
1962年神奈川県生まれ。「足操術」の考案者である父・寒河江徹よりヨガ・仙道・食養・整体・精神統一法を学ぶ。1996年にNPO法人日本フットセラピスト協会を設立。「心と体の元気を取り戻す」をテーマに、講演やセミナー活動を精力的に行う。

セルフメイケーシヨンの意識が 老化防止の基本

老化は歯・眼・足・腰の順に現れる①

セルフメイケーシヨンは、健康情報や知識を生かして自分の健康を守ることであり、軽度の疾病であれば自らの判断で治療を行う、という事です。なので「神頼み」するのではなく、自分で何か行動を起こす必要があります。

ところで、老化は歯・眼・足・腰の順に現れると言われます。歯は子供の時から歯磨きという習慣がありますが、眼については何か予防になることをしていますか？子供の時に良かった視力が年齢とともに衰えることは大半の人が体験していることでしょう。そして眼精疲労



眼の健康

労、老眼、乱視、強度の近視、飛蚊症から白内障、緑内障など、年を重ねるにつれて眼の不調が増大していきます。しかし、ほとんどの人は眼の健康に何をしていたのかからず、眼に良いと言われる健康食品を摂る程度ではないでしょうか。眼の構造は、体の他の構造と同じく細胞の集まりで、血管により栄養の補給、老廃物の排出が行われ、筋肉の動きによって眼の働きが維持されています。つまり血行の改善、柔軟性を失った筋肉のほぐしなどを行うことが眼の健康維持に繋がります。

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！

超音波視力回復器で 目の疲れが消えた！

50代の後半から老眼鏡が必要になり、暗い場所ですら視界にギザギザ模様の光が走る光視症や、明るい場所ですら視界に蚊のような黒い点が見える飛蚊症も併発してしまいました。また、年の瀬になると目が疲れやすくなり、重だるさで常に目がスッキリしない状態が続いていました。そんな中、「超音波視力回復器」に興味を持った私は1日1回、10分間超音波を目に当てはじめました。すると使用した初日から、あれほど悩まされていた目の疲れや重だるさが消え、目がすっかり軽くなったように感じ、それから毎日愛用しています。

光視症・飛蚊症だけでなく老眼も改善！

しばらくすると、それまで見えにくかった小さな字がずいぶん見えやすくなり、使い始めて1ヶ月後には光視症も飛蚊症も全く気にならなくなりました。また、半年ほどで老眼も改善。老眼鏡を使わずとも物を見ることができるようになりました。

私は75才の現在も仕事でパソコンを長時間使うことがありますが、家で超音波視力

回復器を目に当てれば、目の疲れがその場で解消するのが実感できます。それに私と同年代の人は、白内障を患っている場合が多いと聞きます。しかし、今のところ私にその心配はありません。これもこの機械のおかげと、本当に感謝しています。



東京都・K・H様(男性)

お便りからも
嬉しいお声が！

体験談の商品名	オフルスファイン
体験談	今迄悩んでいた目のしぼしぼ感(特にお夕方)が消えました。首すじのこりもなくなりました。初期は毎日10分。今は毎日5分。心穏かにめいそうす気分楽しく感謝して目のケアをしています。

東京都・H・B様(女性)

目がスッキリ軽く！
視界がクリアに！
老眼鏡いらずに！





●10月の野菜 色も香りも個性的な野菜 金時草

有効成分

カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、β-カロテン(ビタミンA)、ビタミンB₁・B₂・B₆・C・E・K、ポリフェノール

作用・効果

アントシアニンは抗酸化作用があり、血糖値上昇を防ぎ、γ-アミノ酸(GABA)は血圧上昇を予防。β-カロテンは活性酸素を抑え、動脈硬化・心筋梗塞を予防し、皮膚や粘膜、免疫機能を正常に保ちます。

選別ポイント

葉の色が鮮やかでツヤのある裏面の赤紫色が濃いもの、また葉の部分を食べるので葉が沢山ついていてしなびていないもの。

特徴・効能

・金時草(石川)/水前寺菜(熊本)/式部草(愛知)/ハンダマ(沖縄)いずれも同じ作物です。熊本に伝来して間もない頃から栽培されるようになり、各地に広まったことから標準和名は「水前寺菜」です。これは東南アジア原産キク科の多年草緑黄色野菜です。主な産地が石川県なので「金時草(キンジノウ)」の名称で表記します。

・金時草には春菊似の香りがあり、葉の表面は緑色、裏面は赤紫色で、肉厚の若い茎葉を摘んで使えます。
・栄養価が高く、沖縄では女性にとって産後に有益な野菜とされていて、「血の薬」と呼ばれています。

godai's cooking point!

単純な金時草のお浸しですが、茹で方や盛り方にも陰陽があります。食の世界は深いものです。金時草が手に入らなかつたらチンゲン菜でも同様の「毛管現象」が起きますので、ぜひ作ってみてくださいね。



葉膳アドバイザー
ヨガインストラクター
呉大ともみ



きんじそう 金時草のお浸し



POINT

「血の薬」と呼ばれ
健康に大きなメリットをもたらす



つくりかた

- ① 金時草はよく洗い、砂や汚れを落としておく。
- ② 葉と茎の向きを揃えておき、鍋に水を入れ沸騰させる。
- ③ ②に塩を入れ、すぐ金時草を茹でる。
- ④ 火が通ったらザルに取り、冷えるまで置いておく。



POINT

- ・茹で方にも陰陽があり、弱っている人に出す場合は葉から入れ、健康な人に出す場合は茎から入れる。
- ・水にさらしたり、しぼったりしないで。

- ⑤ まな板に葉部と茎部の向きを交互に重ね、食べやすい長さに切り分ける。
- ⑥ 平たい皿に適量のしょうゆを入れ、金時草の切り口を揃え、しょうゆの上に置く(毛管現象で、金時草が必要な分のしょうゆだけ吸い上げる)。
- ⑦ 小皿に金時草を盛り、しょうゆを散らしたら出来上がり。

材料(2人前)

- ・金時草..... 100g
- ・しょうゆ..... 適量
- ・塩..... 適量
- ・しょうが..... 1かけ

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 FG-800

大きさ:幅295mm
×奥行き410mm
×高さ75mm
重さ:約3.3kg



SATO's 亀戸さんぽ

07

五ノ橋通りと浮世絵

三代歌川豊国から取ったもの。三代歌川豊国は亀戸生まれ、亀戸育ちの浮世絵師で、「五渡亭」の号を愛用して多くの美人画や役者絵を描きました。



あの戦隊ヒーローと亀戸にジャンルを超えた縁が
J R 亀戸駅からアニメイトに向かう途中に、巨大な5枚の浮世絵が目を引き展示物があります。それによると、あのスーパー戦隊シリーズ第1作「ゴレンジャー」と亀戸に縁があるとのこと。どういうことか、調べてみました。

アニメイトは明治通りに面していますが、この辺りは五ノ橋通りともいいます。そしてこの通り沿いは「五ノ橋豊国通り商店会」といって、老舗の飲食店や洋品店などが立ち並ぶ歴史を感じさせる商店街です。

商店街の名称にある「豊国」は江戸時代後期に人気を博した浮世絵師、三代歌川豊国から取ったもの。三代歌川豊国は亀戸生まれ、亀戸育ちの浮世絵師で、「五渡亭」の号を愛用して多くの美人画や役者絵を描きました。

懐かしい秘密戦隊ゴレンジャーの1シーンを見ることが出来ます



「三代豊国五渡亭園」の風景も

ところで、ゴレンジャーが勢ぞろいした時に右の掌を前に掲げながら「5人そろって、ゴレンジャー！」と名乗るシーン。これは、歌舞伎の「白浪五人男」が原点といわれています。そしてその「白浪五人男」は、三代歌川豊国の絵からインスピレーションを受けて生まれた人気演目でした。この地で生まれ育った芸術家の作品が、後の人気テレビシリーズに大きな影響を与えたと思うと誇らしくもあります。

ちなみに、もともと五ノ橋は隅田川と中川を結ぶ堅川という運河に架けられた橋でした。今では運河は埋め立てられ、その跡に「三代豊国五渡亭園」という日本庭園が広がっています。

亀戸のお店紹介コーナー

モンレーヴ TEL 03-5609-8568

ホールケーキから焼き菓子、ギフトセットまで、品揃え豊富な町のケーキ屋さん。注文を受けてからシュー皮にクリームを注入する、こだわりのシュークリームはお屋敷には売り切れてしまうほど大人気商品です。亀戸マドレーヌ、亀サブレなど、亀戸のお土産にピッタリのかわいいお菓子も。営業時間 9:00 ~ 19:00



運動

コラム

「お家の中で流すリンパ」心のケア編①



アニメイトのジェルは全入り!

リンパストレッチは心のケアにも有効です。健やかな心を保つために、気持ちを安定させる自律神経を整え、感情をコントロールするホルモン・セロトニンの分泌を活性化させましょう。ストレッチで心も体も美しく！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。



【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!

心のケア

1 セロトニンの分泌が活発に
抗重力筋ストレッチ

おなかや背中、太ももなど姿勢を保つための抗重力筋を動かす感情をコントロールでき、前向きな気持ちで過ごせるようになります。

2 自律神経のバランスが整う
深層筋ストレッチ

深層筋を収縮→弛緩させることで、自律神経のバランスが整います。筋肉がほぐれてリンパの流れもよくなり、心が安定します。



CFCグループ
コスメティックサロン GODAI

東京都江東区亀戸5-21-17-2F

ワンコイン(500円)で受けられるエステや化粧品のご紹介は、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



今月のクロスワード

1	A	2		3	B
		7	4		
8	5				
9			10		6
11					

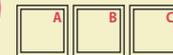
【タテの鍵】

1. 落花生のこと。
2. 広告媒体として使われる、一枚刷りの印刷物。
3. 世間に知り合いが多いこと。〇〇が広い。
4. 一定期間が経過して効力がなくなること。
5. 建物の外壁よりも外に突き出した窓のこと。
6. 雪や氷の上を滑らせて走る乗り物。

【ヨコの鍵】

1. 追い詰められた苦しい状態。苦境。窮地。危機。
7. 電波を利用して放送局から送る報道・音楽などの音声放送。またその機械。
8. 秋の七草の1つ。カワラ〇〇〇〇、大和〇〇〇〇。
9. 配偶者である女性。
10. 事実でないこと。人をだますために言う言葉。
11. あつまりのこと。会合。

答えは...



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・今月号で気に入ったページをご記入の上、同封のハガキ(切手不要)でご送付ください。

※FAX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

お出かけに大活躍! たっぷり入る! かけて使える ポーチプレゼント!

2022年10月20日 消印有効

FAXは2022年10月20日までに届いたもの



その3

使用法はとても簡単。両目をつぶり、片方の目に10分当てます。今日は右目、明日は左目の繰り返しを毎日するだけです。



その2

視力の回復、老化から生じる目のトラブルの予防・改善が期待できます。

その1

目の生体組織細胞に合った微弱な超音波が、1秒間に2万4000回振動し、組織の深層部に在る細胞全体にマッサージ効果をもたらします。

オクルスファイン

名称: 超音波治療器【オクルスファイン】
電氣的入力: DC6V 80~100mA
音響出力: 100mW/cm² ±10%
発振周波数: 約6~12kHz(多重波重合超音波)
重量: 約320g(充電電池含む)
寸法: 約長さ188mm×高さ166mm×幅51mm
効果効果: 偽近視の抑制又は緩解
厚生労働省医療機器承認番号: 22600BZX00241000

使い方

- ①両目をつぶる。
- ②1日1回片目に10分間、オクルスファインを当てる。

とっても簡単!



- ★充電式で使用时コード不要
- ★5段階の可変ハンドルで老若男女どなたでも使える
- ★コンパクトで軽いため、疲れにくい

マイクロマッサージで、

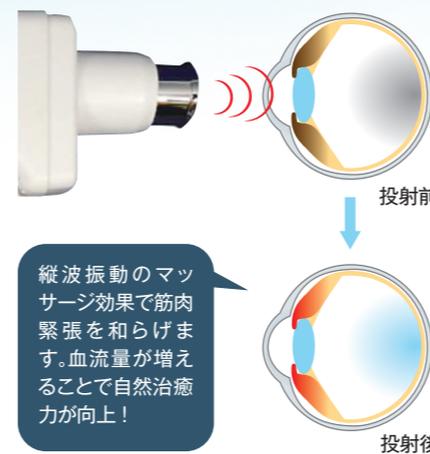
3つの特徴

オクルスファインの

視神経の異常
予防・改善

仮性近視
抑制・緩和

視力
回復に



縦波振動のマッサージ効果で筋肉緊張を和らげます。血流量が増えることで自然治癒力が向上!

優しい振動波で簡単治療! まぶたを閉じて当てるだけで
オクルスファインは厚生労働省に承認された眼科用の医療機器です。
オクルスファインで使われる超音波は、多重波重合超音波の優しい縦波振動で目の深層部までマイクロマッサージ効果を及ぼします。
また、毛様体筋など硬直した筋肉緊張や細胞膜を和らげる効果で、偽近視(仮性近視)を抑制、または緩解(症状の軽減緩和)する効果があります。

視界をどこまでもクリアに!

視力の悩みを解決する! 視力は戻るんです。 オクルスファイン

今月のテーマ商品

