

2018  
8月号

# 内臓の働きが 気になる方に

健康に役に立つ情報を毎月お届け



## 健康ニュース 8月号

vol.  
144

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

セルフメディケーションとは、日々の健康管理をしっかり行い、自らを疾病から遠ざけようとする事です。それを実践するための5つの方法(食養・内服・あん摩・運動・呼吸法)を体系化した「漢方自然療法」をご紹介しますとともに、わたしたちの健康について一緒に考えていきたいと思います。



携帯でアクセス!  
QRコード

発行 株式会社アニメイト

## 美女のカルテ

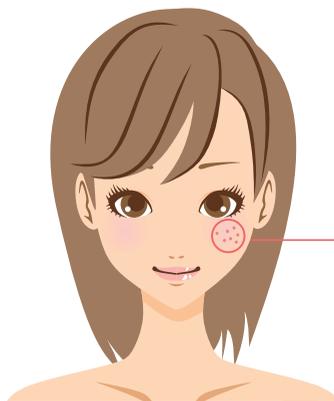
顔をチェックすれば、体の不調がわかったり、隠れた不調を自分でチェックすることができます...実はこれ、からだの内側からの大事な「注意信号」なのです。

今日から試してみましょう。

### 左頬と血液循環

#### 左脸颊

左頬の吹き出物は、肝の緊張が続くと血液の浄化力が低下し現れます。その結果、顔がおお黒くなり、吹き出物ができたり、肝臓に疲れが現れたり、血液循環にトラブルがあるかもしれません。



血液の流れをよくするために、軽い運動などをしたり、夏野菜のトマト、きゅうり、スイカ、メロン、緑豆のようなからだを冷やす食べ物を食べたりしましょうね。



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。

健康ニュースvol.144 発行 株式会社アニメイト 東京都江東区亀戸1-32-8 TEL:03-3636-2994 HP: <http://st.animate.jp>

漢方 アニメイト 検索

## からだの声を聞いてみましょう

東洋医学では、治療の際、からだと心の状態について観察し診察していきます。からだから発せられる「におい」も、状態を知るうえで重要な声となります。

胃の中に、消化されずに食べ物が残っているときは、口の中から酸っぱいにおいを感じます。また、虫歯や歯周病では腐敗したようなにおいが感じられるでしょう。

便や尿などの排泄物や、鼻水のおいも重要な手がかりとなります。尿が生臭い時は、からだ全体の気が不足し、弱っているでしょう。また、強い悪臭があるときは、熱がこもり水(すい)が溜まっていることが多いのです。



# 内臓の働きが 気になる方に

食欲不振や下痢、吐き気、胃もたれなどの症状は、内臓の働きが低下して、からだの中に余分な水分が溜まっていることが多いのです。東洋医学では、からだを温め、胃腸のはたらきを良くする治療をおこないます。気を動かして、余分な水分をからだの外に出すことによって、ずいぶんラクになるでしょう。また、のどに異物を感じたり、胸がつかえるような感覚があるときは、ストレスが原因の場合もあります。心身をリラックスさせると、吐き気や胃もたれはほしだいにおさまって、食欲が戻ってくるでしょう。

シヨウガや大根は、水(すい)のめぐりを正します。梅干しやスイカ、キュウリも良いでしょう。ストレスを感じる方には、ユリ根を。昔から、強い不安感や焦燥感をやわらげる食材として知られています。また、食欲がふるわぬ方には、大根を。特に大根おろしは、胃の熱をとり、消化を助けます。もし、からだ冷えてつらいときは、加熱してシヨウガと一緒に食べるとからだを温めます。エビも、からだをあたため穏やかに活性化させてゆくでしょう。これらの食べ物をご自身のからだの声を聞きながら、少し加えてみてはいかがでしょうか。



# 東洋医学

第8回

原因のよくわからない不調に悩まされる時、東洋医学は強い味方です。ここでは東洋医学の基本的な考え方を抑えて、健康について理解を深めていきます。



## 「気」のトラブル

健康なからだでは、気は常に動いてからだ中をめぐっています。気の流れに起こる様々な状態をみていきましょう。

### 気が不足している【気虚】

元気や栄養が不足していたり、病気や過労など心が消耗していると、気量が低下します。こんなときは新陳代謝が悪くなると、内臓のはたらきも低下します。体温も低くなるため、抵抗力が弱くなり病気にかかりやすくなるでしょう。



## ツボケア

あん摩(マッサージ)は経絡とよばれる「気」と「血」の通り道に対して、有効な流れを促し、自然治癒力を高める施術です。セルフメディケーションにお役立てください。

### 消化不良

消化器系本来の消化機能は人体の活力源となります。

### 気が滞っている【気滞】

お腹が張ったり、なんとなく胸が苦しい、イライラする、からだのどこかに痛みがあるときは、気が滞っています。痛む場所は、気が滞っている場所かもしれません。風邪や怪我など外から侵入してくる病気、栄養の不足、ストレスや血行不良が原因と考えられます。

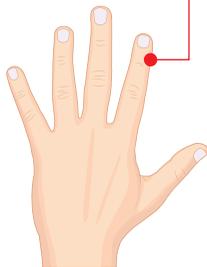


### 気が逆行している【気逆】

冷たいものや熱いものをとりすぎたり、精神的に不安定なときには、気の流れが乱れやすいのです。気の流れによつて、食べ物が胃から小腸へ送られたり、吸った息が肺へ送られるのです。それが乱れて逆行するため、吐き気や胃のむかつき、げっぷや咳が出やすくなるでしょう。頭痛やめまいもあらわれやすくなります。



### ツボケア 商陽(しょうよう)



日常生活のストレスや毎日の忙しきで、消化器系のはたらきが低下することがあります。

左記のツボケアをすることで、驚くほど回復し、機能をアップさせていきます。さらにはからだを温めることで、より高い効果が期待できます。



薬膳アドバイザー  
呉犬 ともみ

## 目的別薬膳

健康長寿



8月のレシピ

暑さから身体を守り、冷やしてくれる食材は夏野菜のトマト、きゅうり、ナス、オクラ、海藻など。夏野菜で夏を乗り越えましょう。



### エビとあさりの パエリア

つくりかた

#### 材料(4人前)

- ・米.....カップ2
- ・エビ.....6~8尾
- ・殻付きあさり.....200g
- ・玉ねぎ.....1/2玉
- ・にんにく.....1片
- ・ピーマン.....1個
- ・パプリカ(赤・黄)各1/2個
- ・パセリ.....少々
- ・トマトカット水煮缶...160g
- ・無添加固形スープの素小さい
- ・カレー粉.....小さじ1
- ・塩.....小さじ1
- ・水.....カップ1

- ①米はといて、ざるにあげて水気を切っておき、玉ねぎ、にんにくはみじん切り、ピーマン、パプリカは千切り、あさはりほ砂出しをし、エビは背わたを取って水洗いしておきます。
- ②不思議な蒸気鍋の深トレーに米、にんにく、玉ねぎ、トマト、固形スープの素、カレー粉、塩、水をいれて混ぜ、本体を強火で加熱し、スチームが開始したらトレーをセットし中火3で20分ほど加熱します。
- ③エビ、あさり、ピーマン、パプリカをのせて弱火2で5分加熱します。
- ④最後に蓋を取って弱火2で5分ほど水分を飛ばします。パセリを散らします。

### ズッキーニの揚げ焼き



つくりかた

#### 材料(4人前)

- ・ズッキーニ.....1本
- ・薄力粉.....大さじ1
- ・お好み塩.....少々
- ・サラダ油.....100cc

- ①ズッキーニを7mmくらいの輪切りにしてビニール袋に入れ、薄力粉を入れてまんべんなく付くように振りまきます。
- ②火力は強でスキヤキ鍋にサラダ油を入れて熱し、①を並べて、火力は3に焼き色が付いたら、ひっくり返して揚げ焼きします。
- ③皿に取りだし、塩を振って完成です。※お好みの塩を付けて、お楽しみください。

## 8月は **肺** の月

肺は呼吸作用によって「天空の気」を吸収し、「天の気」を生成して全身に輸送します。この天の気の一部は飲食物の精気と合体して真気(元気ともいう)となり、生命の維持作用を発揮します。鼻は「天空の気」が入り出す門戸で、肺は鼻に開孔すると言われ、肺に病変があるとその症状は常に鼻に現れ、鼻づまりや嗅覚の異常を起こします。肺で吸入された「天空の気(人体の活動の上では陽気という)」は全身にめぐらされ、体全体を包むように分布して保護します。肺の季節の五味五色は、味は辛味、色は白です。この時期少し意識して、摂取しましょう。

### 肺系に良い食材

ねぎ、ニンニク、らっきょう、辛味大根、白菜、ニラ、生姜、白ごま、胡椒、唐辛子など



### IHより美味しい! 遠赤外線セラミックヒーターのご紹介

## 健康なお料理の 強い味方



安心・安全  
・快適

美味しい!

経済的!

次世代クリーン  
エネルギーが  
安全、快適な  
暮らしをサポート!

### スーパー ラジエントヒーター

商品仕様

定格：AC100V,1350W  
大きさ：幅295mm×奥行410mm×高さ75mm  
熱板の大きさ：直径18cm コードの長さ：1.8m  
火力調節：弱～強(7段階)  
温度調節：約75℃～約250℃(7段階)  
重さ：約3.3kg

FG-700

本体価格 138,000円(税別)



食事による栄養バランスの調整がなにより大事ですが、全てを完璧にコントロールするのは難しいもの。そんな時は漢方の栄養食を試してみたいかがでしようか。

※漢方の栄養食「蘇せいシリーズ」が提案する栄養をサポートする食品の呼称

かつたん  
活き丹のご紹介

「気」の役割は生命活動エネルギー源

気には実体がないので理解しにくいのですが、「やる気」「根気」「気をもむ」など「気」は頻繁に使われています。この「気」という言葉は本来漢方に由来していません。

肺の呼吸作用によって、鼻から喉を通じて取り入れられて作り出されたものを「天の気」といいます。また、飲食物として口から体内に取り入れられ、胃と脾の消化吸収作用を得て作り出されたものを「地の気」とい

います。そして、この「天の気」と「地の気」が合体したものを「真気（元気）」とい

い、すべてのものに生命活動を与えるエネルギー源となります。

また、「血や水」を全身に循環させて、栄養を補給させたり、汗や尿を排泄させたりする動力源にもなっており、強い活力があります。気系は、消化機能の吸収と、生命活動のエネルギーを司っていることがわかります。からだの中の全ての器



made in JAPAN

官や臓器に影響を及ぼす機能を併せ持つのです。

この大切な役割を手助けしてくれるのが「蘇せいシリーズ」の活き丹です。漢方の力を試してみたいかがでしょうか。

こんな方におすすめ

- ・やる気が出ない
- ・疲れやすい
- ・風邪をひきやすい
- ・めまいがする
- ・息切れする
- ・食欲がない

1日4~6粒を目安に、水またはお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。 各¥12,000(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。



※活き丹は1~2粒を目安に水またはお湯と一緒に飲みください。

## わたしの体験談

### 身に危険を感じながらの生活から脱却

女性/50代

私がスーパー STを飲み始めたのは4ヶ月前です。1日に8粒を2回飲みました。話に聞いていた通り、2~3日目から1日2~3回トイレに行くようになり、効果の早さに驚きました。

飲み始めて1ヶ月から3ヶ月には少なくとも2~3回に、ときには4~5回になりましたが、出るわ、出るわ、の驚きの連続でした。

4ヶ月目に入るとトイレの回数も日に1回たまに2回に落ち着いてきて、飲む量も1日に5粒を2回に減らしました。

実は、スーパー STを飲むようになったのは便秘のためではありませんでした。私は自分の体のどこかが悪い気がしていて、血行が良くないとか、サウナで2回ほど気持ちが悪くなったことがあるので、心臓の心配など、いつ突然倒れるかもしれないと、常に自分の身に危険を感じながら生活していました。

40代で主人を亡くして、あとはシャカリキに働いてきたせいか、腰が悪くなり、そして疲労骨折をおこしました。通っているマッサージの先生からは、腎臓と膀胱が悪いと断言されました。

そんな最悪の状態のとき、知人からスーパー STの話聞いて飲み始めるようになったのです。それから4ヶ月経った今は、一時期感じていた身の危険は感じなくなりました。サウナにも改めて挑戦しました。ドキドキすることもなし、気持ち悪くなることもありません。日を変えて2回目の挑戦、そして3回目には何の心配もなく楽しむことができました。

こんな短時間でこれほどまで体調に変化が起こったことに驚き、また感謝をしています。昔の健康体の時から比べれば、まだまだの感があります。でも、これまでの経過から判断する限り、これから先の2ヶ月後、3ヶ月後、半年後の体調の変化が楽しみのような、待ち達しい気持ちです。

次世代クリーン  
エネルギーが  
安全、快適な  
暮らしをサポート!

# 遠赤外線調理で、 料理が美味しくなる!

## スーパーラジエントヒーター

特長  
その1

美味しい

特長  
その4

掃除が簡単

特長  
その2

安心・安全・快適

特長  
その5

ススが出ない

特長  
その3

経済的



詳しくは  
WEBサイトで!

### 国内メーカーのシステムキッチンに対応ビルトインタイプ



ワイド  
75cm

■FG-750TW 200V  
本体価格  
278,000円(税別)



レギュラー  
60cm

■FG-600TR 200V  
本体価格  
258,000円(税別)

#### 商品仕様

定格:AC200V,4735W  
大きさ:幅750mm×奥行546mm×高さ236mm  
火力調節:13段階(左右)、3段階(中央)  
チャイルドロック、消忘れ防止機能、  
調理タイマー等付属  
ロースター内寸:  
幅236mm×奥行330mm×高さ128mm

#### 商品仕様

定格:AC200V,4735W  
大きさ:幅596mm×奥行546mm×高さ237mm  
火力調節:13段階(左右)、3段階(中央)  
チャイルドロック、消忘れ防止機能、  
調理タイマー等付属  
ロースター内寸:  
幅236mm×奥行330mm×高さ128mm

お問い合わせは発行元又は  
取扱店までお願い致します。