

美しさチエック！ 外出前に顔のチエックを！

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

●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】
口がへりの字になり、シワも入りやすい

●あご【オトガイ筋】
おとろえると二重あごになりやすい



自分のからだをチエックしてみよう。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出来ます。これを「望診法」といいます。必要なのは鏡だけ。今日から試してみましよう。

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します。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。

アニメイトが提案する健康づくり

家族の幸福は健康から。セルフメディケーションの普及を通して家族の幸福を実現する。アニメイト (Animate) とは英語で【蘇生・生命を与える、活気づける】という意味があります。食養・内服・運動を柱として元気な体を実現するための様々なアイデアをご提供するとともに、現在社会的に最も重視されている環境問題に取り組み、身近なところから自分自身の健康を守ること、未来に向けて次代の青少年を健康で安全に成長させることに向けて、一つの解決策を提供することを目標にまいります。

近年、様々なウイルスが世間を騒がせております。アニメイトでは、最新の感染対策についても考えています。

健康について詳しく知りたい方はアニメイトのWEBサイトへ



そせい

5月号 vol.153

発行 (株) 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

それは冷えてるから？ カサカサ肌をなんとかしたい！

5月号 vol.153

そせい

【蘇せい】

漢方の魅力！
冷えに負けないからだづくり

内側から燃えるレシピ2選
即効性あり！基本の3つのツボ
美姿勢をキープするストレッチ
外出前に顔のチエックを！
魅力永続！男の美学

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

クロスワード(P11)の正解者から抽選で3名さまに

蘇せい源
プレゼント！



2019年5月20日
消印有効



それは冷えてるから？

カサカサ肌をなんとかしたい！

「冷えは万病(まんびょう)のもと」ということわざがあるくらい、冷えというものは多くの病気の要因をつくってしまいます。東洋医学では、「冷え」が不調の入り口ととらえています。気温が下がる秋冬だけでなく、現在は春や夏にも冷えが多く存在します。

からだが冷える↓体温が下がる↓手足が冷たくなる↓血の流れが滞る、というように、冷えがめぐります。自分では気づかなくても、部分的に冷えているところがあるかもしれません。特におなかの表面は冷たくないですか？いつも暑い暑いと言う暑がり汗っかきの方も、「水毒(すいどく)」という体のなかに水分が滞っていると、「冷え」につながるのです。

さて、東洋医学では、うつくしい肌になるためのポイントは「津液(しんえき)」のめぐりを良くすることと考えます。津液(しんえき)



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」「環境」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のためしてあげてはいかがでしょうか。

とは、からだの中の水分・体液など全ての水分のこと。夏にたくさん汗をかいても、冬の乾燥も、津液を不足させます。そして、からだの中の水分・栄養不足⇨津液不足、血不足となるわけです。栄養分を乗せてからだ中をめぐらせる血行が悪くなることで、かゆみや乾燥があらわれます。カサカサ肌の改善には、津液や血を補う必要があるため、トマト・れんこん・ナッツ・黒ごまなどが良いでしょう。トマトやれんこんは生で食べるとからだ冷えるので、加熱していただきます。う。中でも黒ごまは、血を補う助けになるでしょう。血を増やすには、夜間が重要な時間です。たっぷり睡眠と栄養をとりましょう。茶摘みで有名ですが、「八十八夜」(2019年は5月2日ごろ)という言葉があるように、遅霜が降りまだ少し肌寒いこともあります。からだの冷えにも注意して、血を増やし、めぐりを良くし、カサカサ肌とさよならしましょう！

- まよめるよ…
- 温かい水分をよく摂る
- 黒ごまが Good
- たっぷり睡眠をとる

脳トレしてみよう！

10分以内に解けたら脳年齢30歳!?

おなじみナンプレは、二時記憶や推測能力を要求されます。ぜひ、トライしてみてください。

【遊び方】あいているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。各行(9列あります)、各列(9列あります)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれマスあるブロックが9つあります)のどれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。★正解は5ページ。

		6		2					
3	4		9		1				
		5	3		7	4			
2	7		5	1			8	6	
6	3		2			5	7		
		8	9	4		6			
4			1	8	5	3	9		
7		8			9	1		2	
1	9	3	7	4	2	8	6	5	

健康についての勉強会開催予定

アニメイトでは健康についての勉強会を定期的に開催しています。ご自身やご家族の健康について、病院などとは少し違った角度で知識を深めたい方はどなたさまでも参加できますので、ご連絡の上、お越しください。

7/20(土)
13:30~15:00

「至福の遠赤外線調理器
スーパーラジエントヒーター
『FG-800』が新登場」

会場:江東区亀戸1-32-8 イワハナビル6F TEL:03-3636-2994(担当:宮本)

健康相談カフェ

予約制の相談会を行なっています。ご自身やご家族の健康について、なんでもお話しください。

「健康相談カフェ」
完全予約制

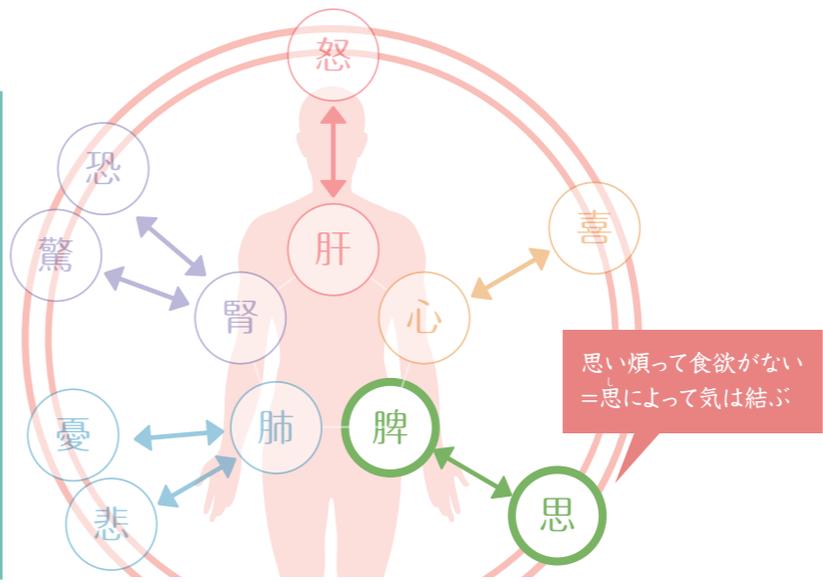
無料

会場:東京都江東区亀戸1-32-8 イワハナビル6F
TEL:03-3636-2994(担当:呉大(ごだい))



漢方の魅力!

肌のカサカサと自律神経を 東洋医学の観点で考える



・「脾」をいたわることが大事
まよめるよ…

自律神経は、呼吸や血圧、心拍、体温、発汗、消化や排泄など基本的な体内機能の調整をしています。「交感神経」と「副交感神経」があり、この二つの神経がバランス良く相反する働きをすることで体内機能の調節をしています。

からだの不調があつて病院で検査をしても、特定の病が見つからないときは、「自律神経失調症」という診断をされることがあります。二つの事象に異常がなくても、全体としてバランスを欠いてしまうことで不調を引き起こすため、ストレスなどは大きな要因となります。自律神経自体、自分でコントロールすることができないので、ストレスと上手におつきあひしていくとよいでしょう。

東洋医学では、食べ物が自律神経に関係するといわれています。例えば、甘いものや偏食・小麦粉を使用した食品をとりすぎると「脾(ひ)」が弱ると自律神経が乱れ、めまいや立ちくらみ、足元がふわふわするような感じ、また抑うつ状態を発症させることがあります。

『脾』は「思」『憂』という感情と深く関係していて、何か思い悩んでばかりいると『脾』の働きが低下していきます。また、『脾』の働きが悪い時にも、疲れやすくなったり、精神的な影響がでやすくなるでしょう。

『脾』は肌を養う機能も持っているので、『脾』の乱れが、お肌の乾燥や、かゆみを引き起こすことがあります。

すぐ試せる!

カサカサ対策の3つのツボ

東洋医学では、「経絡」と「ツボ」という代表的な考え方があります。

「経絡」とは、「気」と「血」が流れる通路です。五臓六腑や筋肉組織、皮膚などをつなげる連絡網となっています。目的の臓腑とつながっている経路を刺激すると、「気」や「血」が勢良く流れ出し、臓腑に届きます。「血」の停滞が解消され、不調の改善へとつながっていくのです。「経絡」のうち、からだの中を縦に走らせたものが、「経脈」です。「経脈」のすぐ上を刺激すると、刺激が伝わりやすい部分があります。それが「ツボ」です。ツボの数は、現在WHO(世界保健機関)が中心となり361個と認定しています。また、位置においても世界基準が定められています。

・困ったらとにかく三陰交のツボ
まよめるよ…

基本の3つのツボ

三陰交
さん いん こう

内くるぶしのいちばん高いところから、指4本分の高さですねの骨の後ろの縁に位置します

全身の血のめぐりを良くします。冷えが強い方、月経痛のある方にはおすすめです。

足三里
あし さん り

膝のお皿から指4本分下の位置

足の疲れや便秘などの下半身の症状、全身疲労や胃もたれ、食欲不振、むくみなどに良いでしょう。

合谷
ごう ぐ

親指の骨と人差し指の骨のあいだのくぼみ

肩こり、頭痛、歯痛、腹痛、顔面部の症状に良いでしょう。

脳トレ(P3)の正解

9	1	6	8	2	4	7	5	3
3	4	7	9	5	1	6	2	8
8	2	5	3	6	7	4	1	9
2	7	4	5	1	3	9	8	6
6	3	1	2	9	8	5	7	4
5	8	9	4	7	6	2	3	1
4	6	2	1	8	5	3	9	7
7	5	8	6	3	9	1	4	2
1	9	3	7	4	2	8	6	5

足つぼマッサージ勉強会開催予定

みんなが知りたい足つぼマッサージ!
あなたも勉強会に参加しませんか? 今期最初の予定はこちら→

7/9(火) 13:30~
会場:江東区亀戸1-32-8 イワハナビル6F
TEL:03-3636-2994(担当:宮本)



東京都 シンガーソングライター 青山 広平 さん(57歳)

今月ご紹介するお客様は、東京都在住の青山 広平様です。愛飲していただいている商品について詳しくお話を伺いました！(2月取材)

今月の お客様

編集者: こんにちは。今日は、『蘇せい酵素』について、お話を伺いました。青山さまが飲み始めたのはいつごろですか？

青山様: 妻に勧められたのがきっかけで、3か月前から毎日飲んでます。

編集者: そうですか。飲んでみて、いかがですか？

青山様: 毎年冬になると、寒がりな私は、家でも厚手の服を着て過ごしていますが、今年はぜんぜん寒くありません。これは、『蘇せい酵素』のおかげだと思います。これを飲むと、身体がポカポカと温まり、結構持続します。

編集者: からだが温まるのは良いですね。ほかに何かお感じになることはありますか？

青山様: はい。普段、「ちょっと疲れたな」「ちょっと風邪気味だな」と感じた時も、また、仕事で締め切りに追われ、「ストレスを感じた時」も、胸のポケットにしまったておいた、「蘇せい酵素」のスティックを取り出し飲んでいきます。

編集者: 持ち歩いていらっ



名称 植物性発酵食品
原材料名 植物発酵物【果実・野菜(オレンジ、パイナップル、バナナ、リンゴ、パパイヤ、グァバ、ニンジン、キウイフルーツ、その他)、穀物(玄米、インゲン豆、トウモロコシ、オーツ麦、大麦、エンドウ豆、黒ごま、キビ、大豆、ライ麦、レンズ豆、小豆、その他)、野草エキス(パフィア、ローズマリー、カツアバ、紫イペ、キャツクロー、その他)、糖類(ブドウ糖、果糖)、海藻類)、ブルーベリーエキス、インマルトオリゴ糖、難消化性デキストリン、乳酸菌末(デキストリン、殺菌乳酸菌)

内容量 240g(8g×30包) 保存方法 常温で保存してください。

希望小売価格 **¥12,000(税別)**

と一緒に「蘇せい源」(P10)もお勧めいたします。

山芋ふわふわ焼き

材料(2人前)		
山芋.....	200g 出汁.....	50ml
卵.....	1個 塩.....	少々
小麦粉...大さじ3		
万能ネギ.....	好きなだけ	
さきいか.....	好きなだけ	
ポン酢.....	大さじ3	
ごま油.....	小さじ2	
ラー油.....	少々	
白ゴマ.....	少々	

つくりかた

- 山芋は皮をむいて摩り下ろします。
- 小口切りにしたネギと細かくしたさきいか、卵、小麦粉を①と混ぜ合わせます。
- 塩で味を調えて、火力は強でヘルシープレートで熱し、ごま油を薄く引いて火力は3に。こんがり焼いたら、ひっくり返して火を止め、余熱で焼き上げます。
- タレの材料を混ぜ合わせ、つけてお召し上がり下さい。



山芋のシャキシャキとした歯ごたえは、半生ならではの香りも雰囲気もよく、とても簡単です！

山芋のローズマリーペッパーソテー

材料(2人前)	
山芋.....	200g
オリーブオイル.....	大さじ1
ローズマリーホール.....	小さじ1
おろしニンニク.....	少々
ブラックペッパー粗挽.....	適量
塩.....	少々

つくりかた

- 山芋を3センチ幅で千切りしておく。
- 火力は強でヘルシープレートで熱し、オリーブオイルとおろしニンニク、ローズマリーホールをいれ、香りがたってきたら、①をいれて炒めます。
- 山芋に3割火が通ったら、火を止め、ブラックペッパー粗挽を加え、塩を振って、余熱で全体にしっかりと絡めます。
- 盛り合わせ、ローズマリーをかざって、できあがり。



漢方の魅力！ 冷えに負けない身体づくり 燃えるレシピ2選

今月は腎臓と膀胱がポイント



薬膳アドバイザー
呉犬 ともみ

根菜たっぷりだから身体を温めてくれます。茹でないからビタミンたっぷり！そして「根気」がよくなります。

この2つは五行では、水と土の性質「表裏の関係」にあり密接な関係です。どちらも体をめぐる「水分」に深く関わりがあるので、これが滞ると排泄や代謝に影響を及ぼし、体調を崩す事になるからです。特に冬は体も冷えやすく水分代謝も落ちる為、この時期には用心が必要です。

色:黒

黒は他の色を引き締める効果があると共に、とても強い色で自己の確立や守護を表す色ともいわれます。

取りたい食品

黒豆や赤小豆、わかめ・昆布・のり・豚肉・味噌なので、御赤飯や根菜をたっぷり使った味噌汁やけんちん汁などがおすすめです。

ラッキーポイント

白は黒を引き立てる相性の良い色です。黒いコートで出かける時には、ポイントでマフラーや手袋などを白にしてみると運氣もアップします。

しやるのですね！

青山様: そうなんです。これをお飲むと、気持ちもスッキリ、チカラが湧いてきて、忙しい仕事も乗り切れるんです。

編集者: 『蘇せい酵素』をお仕事のパートナーにしてください。ださっているのですね！ありがとうございます。青山様は、健康診断などは定期的に受けていらっしやいますか？

青山様: 実は、前回の定期検査で、数値の異常が見つかりました。『蘇せい酵素』は、身体の中の「つまり」を解消し、「体内の流れ」を良くするとお聞きしています。次回の定期検査で、少しでも改善されることを期待し、楽しみにしています。『蘇せい酵素』は、わたしにとってお気に入りアイテムになりました。これからもずっと続けていきたいと思っています。

編集者: スティックタイプで手軽にご愛飲いただける『蘇せい酵素』を、いろいろなタイミングで、ご愛飲いただいている様子をお伺いしました。たくさんの方に試していただきたいですね。

青山様は『蘇せい源』(P10)も愛用して下さっています。本日はありがとうございました。



男の美学

いつまでもカッコよくありたい。

40代からの

筋肉編

筋肉が衰えては、いい男とは呼べない

体を動かすのが億劫、関節が痛む…筋肉の衰えは日常生活のQOLを下げてしまいます。健康的な肉体こそが男性の魅力の基本。まずは鈍っていた体を起こしていきましょう。今回はよく知られている簡単な筋トレをご紹介します。自重を使ったトレーニングなので、スマホをタイマーにし、まずはうつ伏せに。



腰を地面に近づける

この姿勢を20秒キープするだけ！

足は肩幅

肘は地面に垂直に

腕を肩幅に広げて肘をつき、腕立て伏せのように爪先立ちになって体を直線にします。腰が上がってしまわないようにしてください。平らな場所ならどこでもできますが、手足が滑らないよう、ヨガマットがあるとより◎。

まずは20秒から。

自信があるからといって1分から始めないことが重要です。

1日目.....20秒	8日目.....45秒
2日目.....20秒	9日目.....60秒
3日目.....30秒	10日目.....60秒
4日目.....30秒	11日目.....60秒
5日目.....40秒	12日目.....90秒
6日目.....休憩	13日目.....休憩
7日目.....45秒	14日目.....90秒

まとめると……
・地味だが継続すると体型が変わる

ストレッチについて詳しく知りたい方は

Webサイトをチェック!

Webサイトには動画もアップしています。再生しながら一緒にやってみましょう。



この運動は肩関節が柔らかくなります。



6 肩のストレッチ

足は肩幅に開き、片手を伸ばし、ひじを反対の手で手前に強く引きます。同じ方法で反対の腕も行います。

5 前屈と後屈

そのまま、両手を床に着くように前屈をします。その後、体を起こし、腰に手を当て、体を後ろにめい一杯曲げます。



これらの運動は、筋肉や自律神経の動きが活性化される効果が期待出来ます。

4 腕を振り上げ体をひねる

両足を開き、上半身を前に倒し、両手を左右に振り上げます。

視線は指先を意識しましょう。



7 体のリラクゼーション

両足をそろえ、片足を床から離し、片手を斜め上に伸ばし、上げた手足をぶらぶら揺らします。同じように反対側も行います。これらの運動で体を温められ、血行促進させることができます。



1 ウォーキング(1)

腕は曲げ、脚と一緒に床と平行になるまであげます。



運動の基本は歩くことです。全身の血液循環が活発になり、体が温かくなってきます。

ウォーキング(2)

先程と同じ動きを、次は引く腕を意識しながらやってみましょう。

この運動は、ひざと股関節のチカラを抜く効果が期待出来ます。

2 腕を振って腰をひねる

ヒザを軽く曲げ、肩の力を抜いて、腰をひねりながら両手を大きく左右に振ります。



3 ヒザの屈伸

両手でヒザを挟み込むように押さえ、そのままヒザの屈伸をします。下がるとき、カカトは床から上げずに、できるだけお尻を落としましょう。

この運動は筋肉が動きやすくなり、転倒しにくくなります。



1日10分! 美姿勢をキープする ストレッチはこれだ!

準備体操編



薬膳アドバイザー 呉大ともみ

スマートフォンで音楽を聴きながら行うと捗りますよ!
わたしのオススメの曲は鈴木愛理の「Start Again」♪

歳を重ねても、凛とした雰囲気を保ちたいもの。これには姿勢が大切です。良い姿勢は見た目が美しいだけでなく、四肢や内臓への負担を減らし、体全体の調子を整えてくれます。ダイエットにも良いですね。まずは基本、「準備体操」です。この準備は「血行促進の運動」ですので、まずは身体を温めていきましょう。準備と言っても、これだけでも十分なストレッチの内容です。ぜひお試しください。動画もご用意していますので、上のQRコードからアクセスしてみてください。

