

美しさチェック！ 外出前に顔のチェックを！

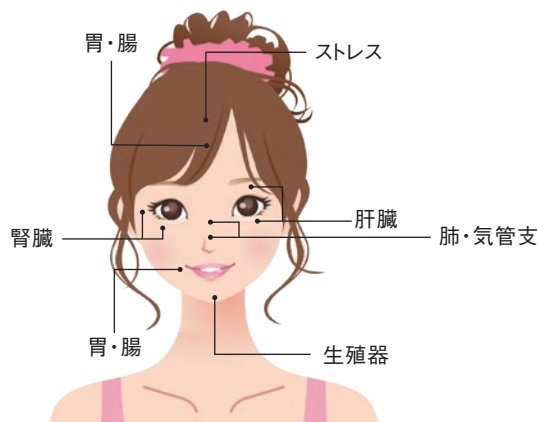
美人のカルテ

顔

【吹き出物編】

自分のからだをチェックしてみよう。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。今日から試してみよう。

**ニキビや吹き出物が
でている場所によって
どこが弱っているかがわかります。**



吹き出物は体にとって余分な熱と老廃物(余分な栄養素や分解・解毒できなかった毒素などのこと)のバランスが崩れてできてしまいます。顔以外では、頭皮、胸元、背中、体の熱が集まりやすい上半身に多くできます。

また、特定の臓器の不調でなくとも、寝不足、ストレスで、からだや内臓が疲れているときも出やすくなります。もし自分の顔を見て吹き出物を見つけたら、まずは生活習慣を見直して、睡眠を十分にとるようにしましょう。

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しています。

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



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。

そせい

7月号
vol.155

健康ニュースvol.155

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-animate.jp>

漢方 アニメイト

検索

どうにかしたい！
この疲れ…。

7月号
vol.155

そせい

【蘇せい】

漢方の魅力！
疲れに負けないからだづくり

いたわるレシピ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

外出前に顔のチェックを！

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10名さまに

白いちじく
プレゼント！



2019年7月20日
消印有効

倦怠感が強く、疲れが抜けない。そんな「元気がない」状態は、「気」の不足かもしれません。東洋医学では、からだの中の「気」が足りない＝疲れが回復できない、と考えます。

い、痩せる、手足に力が入りにくいなどの「気血」の不足症状も伴います。「脾」のはたらきが低下すると、消化吸収が弱くなり、やがて食欲がなくなり「気」が満たされず、倦怠感や手足のだるさが現れます。疲労感が強いときにはオクラや大豆が良いでしょう。生姜やにんにくは、からだをあたため、「気」をめぐらせる助けになるでしょう。

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」「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みてください。



日本では、「(夏の)土用の丑の日」にうなぎを食べる習慣がありますね。漢方の本場、台湾や中国ではこの風習はありませんが、高温多湿な環境で消化器系を大切にし、体力を回復させるという意味が含まれているのです。う。消化吸収に関する働きを担っている「脾」や胃腸全体を整える必要があるのです。

「脾」のはたらきに異常が起ると、「気」・「血」・「津液」全般に影響が及びます。食欲不振、下痢などの消化器症状の他に、「元気がない、顔色が悪い、疲れやす

まとめると…

- ・「脾」を整える
- ・それぞれの症状に合わせて、食養をとりいれてみる
- ・胃腸をいたわる

大好評！

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で開催しています。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。

10/3(木)
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))



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、一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。タテ列(9列あります)、ヨコ列(9列あります)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9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。

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



漢方の魅力！

もしかして「五十肩」？ 突然肩に痛みが走る！

五十肩とはこんな病気

五十肩は肩関節の周囲に炎症が生じる症状で、学名は肩関節周囲炎といいます。「肩が痛む」「肩が上がらない」「五十過ぎに発病する」のが特徴です。この発病には加齢が関係している、「肩関節の老化に伴う炎症」が主原因で起こると言われています。

肩甲骨、上腕骨、鎖骨からなる「肩関節」は、体の関節の中でもっとも可動域が広い関節です。腕を上げたり回したりする時は、これらの骨とそれにつながる筋肉などが複雑に関連します。

ところが加齢とともに、筋肉と骨との結合部分である「腱(けん)」の組織がもろくなり、ちょっとした力が加わるだけで傷ついて、炎症を引き起こす、これが原因で痛み

が起こり、肩が上がらないといった症状が現れます。

肩こりと五十肩との違い

肩周りの筋肉の緊張や血行不良によって肩や首筋に張りや痛みが起こるのが肩こりです。

五十肩は肩関節の炎症が原因で、肩関節から二の腕や肘にかけて痛みが現れます。

肩に痛みがなくても、腕を上げたり回したりした時に動かしにくかったり、引っぱかりなどの違和感があった場合は、肩関節にトラブルが起こっている疑いがあります。このような状態はいずれ五十肩の症状が現れる可能性が高いので、心がけが必要です。

あなたは五十肩？

下記に3つ以上当てはまると、五十肩の可能性が高い

- ☐ 左右の肩の形が違う
- ☐ 肩を動かすと時々痛いことがある
- ☐ 肩が重く、だるい感じがある
- ☐ 背中など、以前は手が届いたところに手が届かなくなった
- ☐ 肩だけでなく、腕までも痛い
- ☐ 夜、肩の痛みでなかなか眠れない
- ☐ 眠っていても、肩の痛みで目醒める

まとめるよ…

・肩の違和感に注意！

すぐ試せる！

疲労回復に効果・基本のツボはこれ！

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」が勢い良く流れ出し、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。

まとめるよ…

・休憩ごとに天柱のツボ！

基本の3つのツボ

湧泉

足の裏の中央よりやや上、足の指を曲げた時にへこむところに位置します。



気力や生命力が泉のように湧くツボです。

足三里

膝のお皿から指4本分下の位置



別名、長寿のツボ。全身の脱力感や倦怠感がとれて心身ともに活力がわきます。

天柱

首の裏側のツボ。首の後ろの髪の毛の生え際、左右2本の太い筋肉のそれぞれの上端に位置します。



精神疲労やストレス解消に効果があります。肩こりや疲れ目の改善、自律神経のバランスを整えるのにも良いでしょう。

脳トレ(P3)の正解

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

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→

9/4(水) 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)



埼玉県 会社経営 太田垣 道宣 さん(45歳)

今月で紹介するお客様は、埼玉県在住の
太田垣 道宣様です。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！
(5月取材)

今月の お客様

編集者：こんにちは。太田垣様と商品の出会いを教えてください。

太田垣様：試供品の「活き丹」を飲んでみたのがきっかけです。「毎日仕事でお疲れでしょうから」と、アニメイトさんが「活き丹」の試供品をくれたのです。私はこれまで、洋の東西を問わず、サプリメントと名のつくものには手を出したことはなく、効果も半信半疑でした。

編集者：そうでしたか。その後どうされたのですか？

太田垣様：どのタイミングに飲んでも良い、とのことだったので、夕方ふた粒飲んでみました。数日続けました。漢方は続けないと効果がでないものだから、試供品の数ではとても効果を実感できないだろうと思っていたのです。アニメイトさんに次に会うとき、感想聞かれたらどうしよう？なんて思ったりしましたよ。

編集者：そうなんです。実際いかがでしたか？

太田垣様：3日ほどたったとき、最近仕事の調子がいいたと思いはじめました。ちょうど年末で、毎晩日付が変わる



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。食生活は主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。

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

名称 植物性発酵食品
原材料名 植物発酵エキスを末(ツルレイシ、サトウキビ、ヤシの果実、パラミツ、コセンダン、グサ、キンギンカ、パンランコン)、麦芽糖/セルロース、二酸化ケイ素
内容量 27g(不定形打錠)
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 **¥12,000(税別)**

と一緒に「ドライフルーツ 白いちじく」もお勧めいたします。

お問い合わせは発行元又は取扱店までお願い致します。体感には個人差がございます。

オクラ味噌汁

材料(2人前)

オクラ 2本
豆腐 1/4丁
長ねぎ 1/4個
みそ 適量
だし汁 1.5カップ
きのこ(えのきだけ) お好みで

つくりかた

- ①だし汁に長ねぎやきのこなど好みの具材をいれる。
- ②火力は強で沸騰したらオクラ、豆腐を入れ、1分ほどで火力は1に、みそを溶き入れる。スイッチを切る(余熱3分ほど)。
- ③器に盛り付ける。



からだ

ティータイムをゆっくりと楽しむのがオススメです。(黒糖ジンジャーティーなど)

たべもの

血が不足するとイライラのもとと言われています。黄色の食材、竹の子/さつま芋/はちみつ/大豆/きび/なつめ/ナッツ類/サバ

こころ

寝る前に深呼吸してみましょう。ゆっくり吐く息は、副交感神経を刺激し、不眠や緊張、疲労などを緩和する働きがあります。

また、甘いもの要求は脾の不調サイン。ドライフルーツなど自然の甘みを。

唇・口・思：脾の働きが弱いと：むくみ、体が重いだるい、消化不良、目や二、下痢、口内炎・口の中がネバネバする、唇が荒れやすくなりがち。

梅雨は脾がポイント

土・梅雨・脾・黄色・甘味・湿

唇・口・思：



薬膳アドバイザー
呉大 ともみ

オクラは、皮膚や髪を健康を保つ「ビオチン」を含む食材です。食物繊維やβカロテンも豊富で、特有のネバネバは粘着性によって腸内をゆっくり移動するため、腹持ちをよくします。

漢方の魅力！
疲れに負けない身体づくり

いたわるレシピ2選



加齢臭編

40代
からの

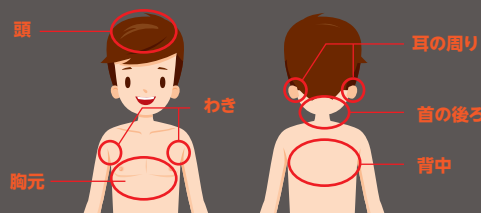
男の美学

いつまでもカッコよくありたい。

「俺に限って大丈夫」などと思わず、自分で実感できなくとも、日頃からの心がけで、ダンディズムは築かれます。ぜひ今日からトライしてみましょう。

「スメハラ」オヤジにならないために
～体臭ケアについて～

40代あたりから気になる加齢臭。これはある程度は仕方ないことですが、分泌する場所は皮脂腺とわかっています。その場所は脇、胸元、頭、耳や首の後ろ、背中、とほぼ上半身に多く分布しています。ちなみに皮脂腺と普通の汗腺とは別の「穴」で、皮脂腺は主に「毛」の生えている穴にあります。



自分の匂いを正確に把握するのは難しいもの。普段からの「気遣い」こそが体臭ケアの嗜みです。

1.臭いのスポットを拭いてケア!

上記の部分が汗で蒸れないよう、汗をかいたら早めに拭き取り、制汗剤やデオドラントで匂いを予防しましょう。

2.加齢臭物質を出さないケア!

皮脂の分泌を抑える食事を取り入れましょう。肉料理を控え、活性酸素の生成を抑制する大豆(しょうゆ、みそ汁など)を摂取すると良いでしょう。腸内環境を良くするため、食物繊維もオススメです。

3.オヤジ臭い行動をやめるケア!

匂いを感じるのは嗅覚だけではなくありません。日頃不潔な行動をしていると、知らずに「臭い」と認定されてしまうことも。人前で鼻くそをほじる、靴下を脱いで爪を切る、爪楊枝で「シーハー」する、などはダンディとは程遠い行動です。

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。

7 リラックス

体をリラックスさせましょう。



腰痛防止、
ギックリ腰防止に
なります。

6 腰の上げ下げ

- ①腰を床と平行になるようにします。
- ②息を吐きながら、腰を丸めながら押し上げ、腰を下に押し下げます。
- ③腰の上げ下げを交互に行います。



5 上体伸ばし

手の位置を変えずに正座になり上体を伸ばします。



4 上体そらし

うつぶせに寝て、胸の横に手を置き両手で床をしっかり押さえつけて、上体を起こします。



1 リラックス

最初は仰向けになり、体をリラックスさせます。



2 腰のひねり

- ①右手で左ひざを抱え、反対方向に倒し、顔は左側を向きましょう。反対側も同じように行います。
- ②次に両ひざをそろえて立たせ、腰をひねって膝をそろえたまま左右に倒していきます。手は肩の高さまで上げます。



背骨や骨盤の
歪みを整えます。



お腹の引き締めと
内臓の働きを
高める効果が期待
できます。



3 骨盤の引き締め

- ①足を伸ばして、親指をそろえ、かかとを少し開きます。
 - ②足を30cm上げて8秒キープします。
 - ③下げるときはストンと落とします。
- 足を上げる前に鼻から充分息を吸い、口から少しずつ吐きながら足を上げ静止の時に吐き続ける。



骨盤の矯正

『骨盤・股関節体操』誌上講座も今回で3回目になりました。体操講座に参加された方は、この誌面を見て動きを思い出しながら続けている、とのお話も伺っています。次回の4回目での誌上講座も修了しますので、今回の内容もしっかり保存しておいてください。

1日5分!
美姿勢をキープする
ストレッチはこれだ!

本番編12



薬膳アドバイザー
呉大ともみ

おやすみ前などのリラックスした時間に、この体操をしてみませんか。ゆっくりとしたリズム運動で、明日も美姿勢キープ!

スーパーラジエントヒーター

遠赤外線セラミッククッキングヒーターのご紹介



ラジエントヒーターをおすすめする

4つの理由

1 遠赤外線で美味しい

遠赤外線は食材を芯から均等にあたためるため、素材の旨味を十分に閉じ込めることができます。素材の良さ、料理の味が引き立ちます。炭火焼のようなお肉、かまど炊きのようなごはんを、いつでもお召し上がりになれます。



2 安心・安全・快適

火を使用しないので、火災の可能性が圧倒的に低くなることに加え、油煙が出ないので、壁や換気扇の汚れが少なくて済みます。筐体の形状もフラットで掃除も簡単です。さらに、電磁波の影響もほとんどありません。



3 経済的

ガスコンロの熱効率が約40%なのに対し、ラジエントヒーターは約75%！電気代はおよそ1,200円/月とお得です。余熱料理も出来るため、さらに経済的な使い方もできます。



4 低温維持が可能

低温を維持する発酵モードを搭載！甘酒や麹などを手軽に作るができます。



お客様の声

期待を裏切らないRHヒーターに満足しています。私の家ではこんな使い方をして楽しんでいます！

秋田市で創業45年目を迎えた「秋田自然食品センター」の小玉智子さんは次のように評価します。

「まず、余熱が使えることが気に入りました。2センチくらいの厚切りにしたダイコンを煮るにはかなり時間がかかります。時々お鍋の中をのぞいて残

遠赤外線 得意

(成長エネルギー育成光線)

り汁を確かめたり、火の加減をしたり結構手間がかかります。ところがRHヒーターで調理すると、ある程度加熱したら火を止めて、後は余熱で仕上げます。芯まで味が均等にしみてふつくと、おいしいダイコンの煮物に仕上がります。

サンマやサバなど油の多い青

⑤炒める



⑥揚げる



⑦発酵させる



セラミッククッカーの技！！

①煮る



②炊く



③蒸す



④焼く



電磁波の発生は低く、省エネ時代に相応しい！

一般家庭では「オール電化」がエコな暮らしの二つとして喧伝され、特に、主婦や女性に心が高いのが「IHヒーター」のようです。

しかしその一方で、「妊婦さんはヒーターから30センチ以上離れてお使いください」と注意書きがあるように、電磁波暴露が危惧されています。RHヒーターの大きな特徴の二つは、電磁波発生の少なさで、4ミリガウスよりも低い3.5ミリガウスです。電磁波発生の低さについて、メーカーであるエムエフジー(株)社長の和賀英明氏は次のように説明します。

「一般電気ヒーターの多くは数ミリの細い紐状ニクロム線をコイル状にして使っていますが、RHヒーターは、1.5センチ幅のリボン状ニクロム線を縦型に、蛇腹状にして使っています。

さらにこの幅広のニクロム線をヨーロッパ製の高品質セラミックで包み、電磁波の発生を抑制すると同時に、セラミックを通した熱は高率で遠赤外線を放射し、これが輻射熱となつて調理器具を温め、その熱が中の食材に伝わり、料理をおいしく仕上げます。

この構造ゆえに、火を止めてから平均3〜4分くらいは余熱が続く、余熱で煮物にまんべんなく味をしみ込ませたり、魚や肉も丁度よい焼き具合になるというわけです。ちなみに、備長炭の遠赤外線放射率は平均で40%前後なのに対して、RHヒーターは78.8%です。」

RHヒーター FG-800

仕様:幅32×奥行42×高さ59(cm)、重さ 約4kg、熱板の大きさ 直径18cm

価格138,000円(税別)

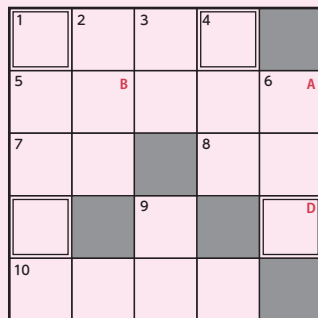
機能:

- ①遠赤外線放出
- ②自動炊飯機能
- ③揚げ物温度調節機能
- ④高温注意ランプ
- ⑤切り忘れ防止
- ⑥音声ガイド機能
- ⑦点字表示機能
- ⑧温度過昇防止機能
- ⑨セーフティスイッチ機能
- ⑩健康調理(油の吸収が少ない)



今月のクロスワード

解いてプレゼントをゲットしよう!



【タテの鍵】

- ご飯にかけたり、すき焼きでつけたり。
- 破壊された建造物の破片など。
- じゃんけんでチョキに勝つには。
- 日本海側を流れる暖流、〇〇〇海流。
- 飽きたり、疲れたり、眠くなった時に出るもの。
- 適当に数をごまかす時に読むのは?

【ヨコの鍵】

- 雨の日などに履くゴム製の靴。
- 首都はクアラルンプール。
- 華厳・那智・袋田といえは。
- 物事を終えること。「〇〇引き」。
- 捨てる物入れ。

この夏は何日くらいあのでしょうか。

答えは...



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)

62円 1360071
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7月号係

クロスワードの正解者から抽選で10名さまに

白いちじくプレゼント!

2019年7月20日 消印有効

FAXは2019年7月20日に届いたもの

