

# 食養

「砂漠のドライフルーツ」シリーズの原産地はイラン。灼熱の太陽の下で、有機栽培により作られたミネラルたっぷりの果実を、ギュッと濃縮した栄養価の高いドライフルーツです。毎日の生活に取り入れてミネラル不足を解消しましょう。

## ミネラルたっぷり・美の定番ドライフルーツのご紹介 砂漠のドライフルーツシリーズ

砂漠のドライフルーツは、  
無添加でミネラルが豊富!!!



- 水分の蒸発で栄養成分が凝縮され、効率よく栄養素を摂取できます。
- 食物繊維が多く、よく噛むことで、少ない量でも満腹感につながります。
- 生の状態より長く保存ができ、軽いので持ち運びにも便利です。



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。



### 今月の 蘇せいシリーズ 蘇ひ仙

★こんな方におすすめです!

- ・便秘や下痢を繰り返す
- ・口唇が青白く艶がなくなる
- ・舌に黄色や白いネバネバ
- ・食後に眠気がやすい
- ・の苔がつく

# そ せい い

【蘇せい】

7月号  
vol.179

こころと  
からだの  
健康を考える。

眠れない夜は眠らない

- ・生活に漢方を取り入れよう!
- ・今月の達人
- 「大隈壽子さま」
- 今月のレシビ
- 「ジャンボハンバーグと大学芋」
- ・お家の中で流すリンパ
- ・スタップの日常から
- ・商品紹介リンパジェル

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

7月号  
vol.179

vol.179 発行(株)アニマト 東京都江東区亀戸1-32-8

TEL: 03-3636-2994 HP: <https://st-animat.jp>

漢方 アニマト 検索

クロスワード(P11)の  
正解者から抽選で10名さまに

蘇ひ仙  
プレゼント!



2021年7月20日  
消印有効



# 眠れない夜は眠らない

そもそも睡眠は、体と脳の疲労を回復させるためにあると考えられています。加えて、記憶の整理、定着をするこ

時差ぼけや勤務シフトなどによる昼夜逆転など。原因によって生活習慣を見直すだけで大丈夫な場合や、医師による治療が必要になる場合もあるなど、対処法も変わってきます。

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の2種類があるのはよく知られています。レム睡眠は夢を見ていること(それを覚えていない)が多く、夢見睡眠とも呼ばれています。それに対して、ノンレム睡眠は脳細胞の活動が低下し、脳や身体を休ませるための睡眠です。いわゆる「深い眠り」ですね。「質の良い睡眠」とは「深いノンレム睡眠」を取ることだそうです、人が生きていく上では睡眠は大事なものです。

加齢によって体内時計が変わり、必要な睡眠時間が変わるのとは普通だ、という見方もあります。もともと個人差が大きいものだ、と考えた方が自然です。食事の量や回数などと同じで、平均的に健康とされる数値はあっても、それが自分に合っていないかどうかは別の問題です。「寝なきゃいけないのに眠れない」と悩む前に「眠れないなら寝なきゃいい」と思ってしまうのは、最も良いライフスタイルを導き出してくれ

## まごめると...

眠れない原因が何か知ろう  
眠れない日は  
眠らないのもアリ

もし眠れないとしたら、いくつか原因が考えられます。

- 1 心理的原因：ストレスや悩み事がある
- 2 身体的原因：病気などの痛みや痒み、咳などに悩まされる
- 3 精神医学的原因：うつ病などからくる
- 4 薬理学的原因：服用している薬（抗がん剤、自律神経・中枢神経に働く薬、ステロイド）や、アルコールド、カフェイン、ニコチンなどの摂取
- 5 生理学的原因：環境によるもの。

ごしてはいかがでしょう。自分の体との対話は、最も良いライフスタイルを導き出してくれ



## 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、ご自身にあ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なっています。  
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。

### 五臓(内臓)の耐久年数

東洋医学では、五臓(内臓)に耐久年数があると考えます。50歳代では、肝気が衰え始め、眼や筋肉の働きが低下し、60歳代では、心気が衰え始め、血液の循環の低下や心細くなったり、70歳代では、脾気が衰え始め、栄養のバランスが崩れやすくなり、80歳代では、肺気が衰え始め、氣の流れが滞りやすくなり、90歳代では、腎気が衰え始め、元気が出にくくなると思っています。もちろん個人差や体質の差はありますが、目安として、どこに気を付ければよいか、参考になります。五臓の耐久年数を延ばすには、体を動かして、良い睡眠を取り、体をつくる食事に気を付ける、日々の生活習慣を見つめ直しましよう。また栄養補助食品や健康グッズを上手く活用し、生活の質を高めていくことも心がけると良いでしょう。

## 陰の食べ物、陽の食べ物



漢方では、この世の中にあるもの全て「陰」と「陽」に区分できるとしました。当然、食事においてもそれは適用され、体への影響の理解を深めてくれます。

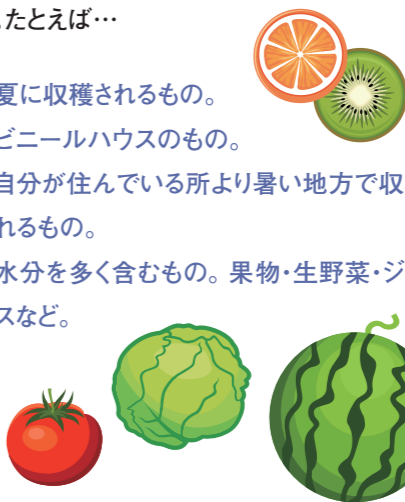
### 相対的に変化 する陰と陽

同じ食べ物でも食べ方・料理法によって陰陽は変わってきます。例えば、魚は陽ですが、刺身にするると陰、煮れば陽となります。

### 陰の食べ物

飲んだり食べたりすると、身体が冷えるたべものので、その目安は「手でさわって冷たい物」です。たとえば…

- ① 夏の寒い時期に収穫されるもの。
- ② ビニールハウスのもの。
- ③ 自分が住んでいる所より暑い地方で収穫されるもの。
- ④ 水分を多く含むもの。果物・生野菜・ジュースなど。



### 漢方自然療法の4つのアプローチ

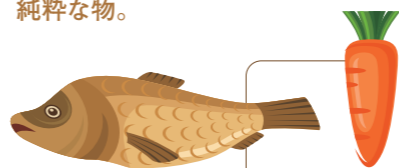


アニメイトの商品は漢方自然療法をもとにラインナップされています。

### 陽の食べ物

飲んだり食べたりすると、身体が温まる物で、その目安は「手でさわって温かい物」です。たとえば…

- ① 冬の寒い時期に収穫されるもの。
- ② 根菜類。人参・ごぼう・れんこん・じゃがいも・さといも・さつまいも・山芋など。(大根は水分が多いので生のままでは陰)
- ③ 辛味のある物。にんにく・長ネギ・玉ねぎ・ら・生姜など。
- ④ 天日で干した物。干し柿・切干大根・干しシイタケ。
- ⑤ 海の中の物。わかめ・ひじき・こんぶ等の海藻類、魚(刺身は陰)。
- ⑥ 植物油。ごま油・紅花油・菜種油など100% 純粋な物。



福岡県南区  
おおくま ひさこ  
**大隈 壽子 様 (74歳)**

今月の達人は、63歳で「九州リンパケアスクール」を創立し、『リンパケア』の大切さを生涯の仕事として取り組んでいらっしゃるエネルギッシュな女性にご登場いただきます。7月、8月と連載になりますが、7月号はセラピストに目覚めるまでの長い道のりです。



**編集者**：先生いつもありがとうございます。弊社の金箔入りリンパジェルをはじめとした化粧品をご愛顧いただきまして感謝しています。  
ところで、先生が運営されていらっしゃる「九州リンパケアスクール」は創立何年目になるのですか。  
**大隈様**：私が63歳の時に「ブティックあんじゅ」から「九州リンパケアスクール&専門サロンあんじゅ」に業態変更しましたから、今年で12年目になります。  
**編集者**：そうですね。先生の前向きなエネルギッシュな姿勢から判断して、リンパケアのお仕事はもう何十年も継続されていらっしゃるのかと勝手に想像していました。  
先生のプロフィールをお伺いしてよろしいですか。  
**大隈様**：1946年福岡県生まれで、専業主婦を10年間した後、2人の子供が幼稚園と小学校に入学したのをきっかけに再就職しました。

15年間営業職を経験し、50歳の時に「小料理店・酒業あんじゅ」を開業、その後「ブティック・あんじゅ」を10年間経営した後に、先にお話ししましたように「九州リンパケア」に業態変更しました。  
**編集者**：現在の「リンパケア」以前の方が長いご経験のようですが、思い出に残ることはございますか。  
**大隈様**：35歳から15年間、ズバの素人から始めた営業の経験は強烈でしたね。顧客企業の役員の方への企画提案の営業や、説明会開催など大いに鍛えられました。また、社内での人間関係など戸惑うことも多々ありましたが、その後自営業を始めた時には、その経験が今の私の基礎になっているとつくづく感じています。  
**編集者**：ご自分でお店を持つたことで変わったことはありましたか。  
**大隈様**：はい、お客様の満足度がいかに大切かという事を痛感しました。お客様の満足度は顔に表れます。その笑顔が見たくて、日々工夫しました。

そして、今までの多種多様な仕事の経験がすべて、今の仕事「リンパケア」に役立っていると思っています。  
経験は「宝」です。どんな仕事も、今思い起こすと役に立つ事はかりです。  
**編集者**：先生が「セラピスト」になられたきっかけを教えてください。  
**大隈様**：40歳の時、仕事の繁忙期と自身の引越しが重なり、首筋のリンパ節が突然腫れて高熱が続き、原因不明のまま大病院に入院しました。  
最終的には、入院3週間後に「リンパ節炎」という事がわかりました。大事には至らず、首のリンパ節に溜まった「膿」を出し、10分足らずで治療が終わりました。今考えると、首に侵入してきた菌を排除するために、リンパ球や顆粒球が集まった結果、腫れたのだという事が理解できます。  
子供の頃から風邪をひくと首のリンパ節が腫れていたのですが、この時初めて、リンパの重要性を認識しました。  
**編集者**：それをきっかけにセラピストに目を向けたのですか。  
**大隈様**：そうではないのです。それから15年後、当時やっていた「ブティック・あんじゅ」のお客様から「リンパの勉強をしてみないか」と誘われたのがきっかけです。  
その時は58歳になっていましたが、リンパの役目である免疫力の重要性を身に染みて感じていましたから、翌月東京まで講習会を受けに行き、その後「セラピスト養成資格」を取得しました。(8月号に続きます)



健康と美と癒の  
リンパケア専用サロン・あんじゅ  
いつまでも元気で輝ける未来のために!



● **イボ**  
ハトムギはイボの原因となるウイルスから体を守る効果があります。

● **ニキビ**  
「ひどいニキビにはハトムギを煎じて飲むと効果がある」という言葉があるように、古くからその効能が知られていたことがわかります。

● **肥満になるのを防ぐ**  
噛み応えのあるハトムギは、満腹中枢を刺激するので、食べ過ぎを抑えます。

● **肩こりや冷え性改善**  
ハトムギの外側の皮に含まれる「コイキニール」という成分は、体の血の流れを良くする効果があります。

ハトムギを積極的に食事に取り入れ、健康な体を手に入れましょう。

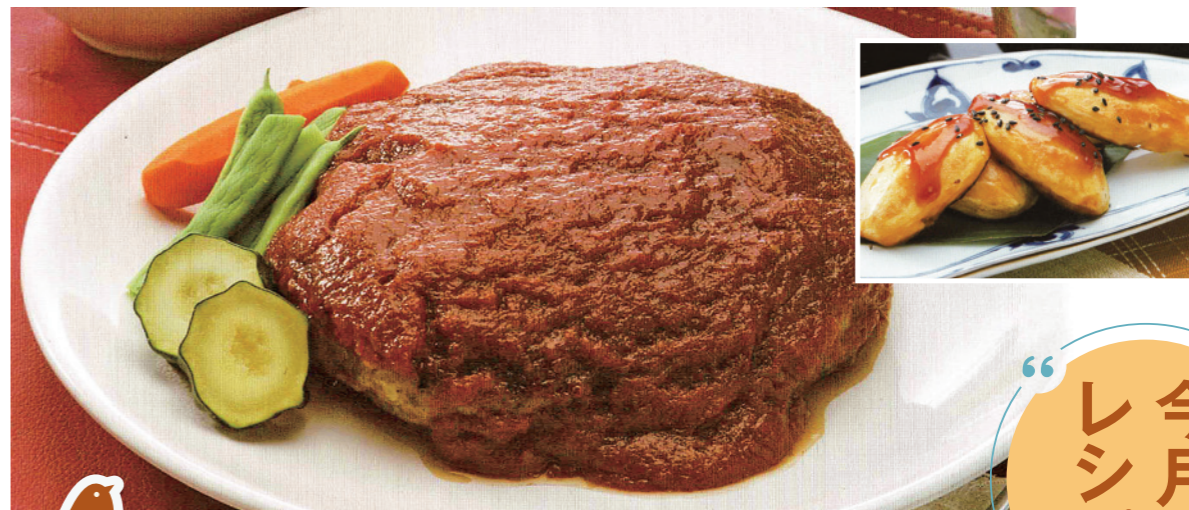
**効果・効能**

**雑穀米カレンダー  
ハト麦**

ハト麦は漢方薬のヨクイニンの原料でもあり、肌荒れやいぼの治療、疲労回復などの生薬として古くから親しまれてきました。肌の細胞の代謝を高めて、新陳代謝を促します。



**ジャンボハンバーグ & 大学芋**



今月の  
レシピ



つくりかた

- ①フードプロセッサーで食パンをパン粉にし、ボールに移す。
- ②玉ねぎ、人参をかるくみじん切りにし(細かくし過ぎない)、牛肉と豚肉を入れ、混ぜ合わせる。その中に卵、①のパン粉を入れて、更に混ぜ合わせる。
- ③フードプロセッサーの中から刃を取り出し、ビニール袋の中に②を入れ、少し揉んで空気抜きをしておく。
- ④大きめの浅鍋やフライパンを温めておき、③を大きのまま火力強で焼く。
- ⑤表面が白くなってきたら裏返し、⑥のソースを全体にかけ火を止め、余熱で焼く。(余熱で5分位)
- ⑥焼いている間にソースを作る。フードプロセッサーで細かくみじん切にした玉ねぎにソースの材料を加え混ぜ合わせる。

ジャンボハンバーグ

- ①さつまいもは洗って皮をむいたら、乱切りにする。その後ボールの中で2~3回洗い、5分程水にさらしたら、ザルに上げる。
- ②フライパンにさつまいもを並べる。(面の広い方を下にする。)
- ③砂糖を真ん中に入れ、サラダオイルを入れる。
- ④火力は強よりひとつ落とした位にし、砂糖がほんのり茶色になるまでそのまま焼く。(その間は混ぜないようにする。)
- ⑤さつまいもを返し、砂糖が溶け飴状態になるまで焼く。串が通れば飴をからめて取り出す。
- ⑥器に盛り黒胡麻をかける。

大学芋

材料(4人前)

- ハンバーグ
- ・牛肉(こま切れ).....160g
  - ・豚肉(こま切れ).....160g
  - ・玉ねぎ(中).....1/2個
  - ・人参(中).....1/3個
  - ・食パン(6枚切り).....1枚
  - ・卵.....1個

- ソース
- ・玉ねぎ.....1/4個
  - ・ケチャップ.....180cc
  - ・みりん.....50cc
  - ・ウスターソース.....50cc

- 大学芋
- ・さつまいも(中).....2本
  - ・砂糖.....大さじ3
  - ・サラダオイル.....100cc
  - ・黒胡麻.....少々

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



**RHヒーター FG-800**  
大きさ:幅295mm  
×奥行410mm  
×高さ75mm  
重さ:約3.3kg

呉大さん家のZOOMで献立



今月のレシピで  
紹介したメニュー  
3品を実践!  
ZOOM料理会  
を行いました。



薬膳アドバイザー  
ヨガインストラクター  
呉大ともみ

油がさつまいもの中に浸み込まないのでヘルシーな仕上がりに。また、油と砂糖が分離しているので油が甘くならず他の料理にも再利用できます。これもラジエントヒーターならではの凄技です!



直接砂糖を入れちゃいます!

ジャンボハンバーグ



お客様と同時進行で料理を作るのは初めての試みでしたが、普段作る時とは違った、たくさんのお話を聞けました。次回も上手に出来るように頑張りたいと思います。是非ご期待ください!



真剣な眼差し...

「お家の中でも  
リンパは流せる！」

**[POINT]** ①リンパを流す工夫をすることで、**老廃物がどんどん流れる**  
リンパの働き ②関節を意識して動かすとリンパ節が活性化され、**免疫力を高める**

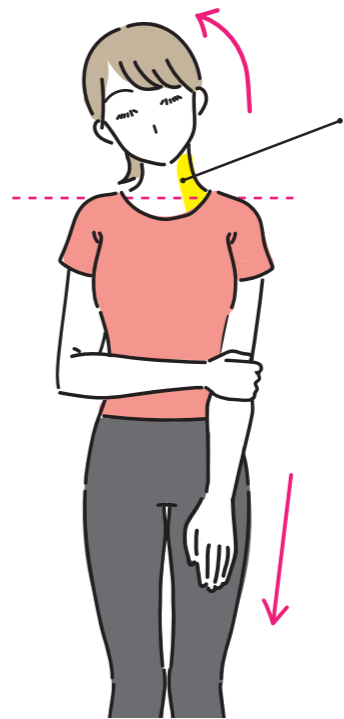


## 1 肩を水平にして、首を傾げる。

まっすぐに立ち、首の筋肉を伸ばすように、首を横に倒す。また、首や手の動きにひっぱられないように肩は水平に保つ。

## 2 腕を引いて、首筋を伸ばす。

首を倒したまま、腕を引っ張り、さらに首筋を伸ばして10秒キープ。反対側も同様に行う。



### 胸鎖乳突筋をストレッチ

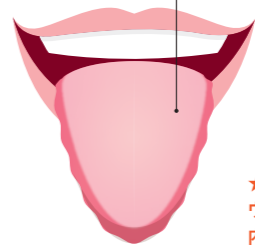
鎖骨と耳の後ろをつなぐ筋肉が胸鎖乳突筋。鎖骨の下静脈はリンパ液が最終的に合流する大事なところなので、この筋肉を伸ばすことでリンパの滞りを解消できる。

**Point!**  
ひじをもち、  
下へ引っ張る。

ひじを引っ張ることで、より深い筋肉とリンパのダブルに効く。

目の疲れは、  
首をほぐして解消!  
**10秒キープ、左右3セット**

舌は病気の進行具合、原因など様々なることを教えてください。  
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できます。これを「望診法」といいます。



●舌全体が肥大して歯型がはっきり見える。  
… 虚弱体質者、冷たい飲食物の摂り過ぎにより体内に過剰な水が溜まり「水毒症」になった人(食欲不振、下痢、足腰が重だるい、疲れやすい)。

★身体を温める飲食物を摂り、風呂やサウナで体を温め、発汗することにより、体内に滞った過剰な水分を排出することが効果的です。

## スタッフの日常から

### 【手術の決断】

杖を使う生活が半年位続いた2020年2月頃、間欠性跛行が一段とひどくなり、20〜30mしか歩けなくなる程で、特に寒い時期は口では言い表せない程本当に辛かったです。

そんな折、知人から「大学病院を紹介するから、念のため再検査をした方が良い」と勧められました。その時の辛さは我慢できない

程でしたので、検査を受けることにしました。

当然、結果は「脊柱管狭窄症」で、先生の診断は「これは悪いねえ！無条件で手術だな！」「それも早い方がいいなあ」と言われ、咄嗟に「はい」と返事をしました。これで痛みから解放されるという安心感が沸き上がり、気持ちゆとりも出てきました。

そうなった途端、仕事のことや頭をよぎり、手術後の復帰のことも心配になり、頭の中は「時大混乱に陥りました。」

しかし、自分の気持ちは、痛みから解放されるのが先決です。取り合えず、4月末から5月中旬の間に手術するという仮押さえをして、次回の診察日を決めて帰りました。

何人かの人

### 「我以外皆師なり」「人は我を映す鏡」

— (株)アニメイト 佐藤社長の闘病記② —

達に入院・手術のことを報告すると、「ほんの一時の我慢で、後は楽になるから」と手術を勧める人達がいる一方で、「体にメスを入れるのは良くない。術後は大変だよ？3ヶ月過ぎると痛みが出る人もいて、再度の手術の繰り返しで、一生入院の繰り返しになるよ。手術は絶対ダメ！」という方もいらっしゃいました。

皆様には本当に「ご心配いただきまして感謝しております。」

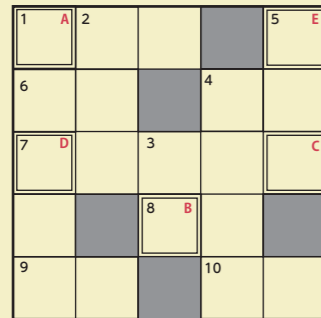
その後、コロナ禍による緊急事態宣言があり、入院(手術)の日程も7月末まで延期になりました。

その頃になると、春から初夏の季節でしたから、気温も段々温かくから暑くなる日が増えて、足の状態も以前と比べ軽くなったような気分になり、もしかしら手術しなくても、このまま行けば良くなるかもと思うようになりました。

今の仕事柄、考えてみると手術はしない方が良いのでは？そして、よくよく考えた自分の最終決断は、「NO！手術」を決断し、先生に報告しました。  
(次号に続きます)



## 今月のクロスワード



### 【タテの鍵】

1. 田んぼでよく鳴いている緑色の生き物。
2. 地球上で最も背の高い動物。
3. 回転させて遊ぶ伝統的な玩具の一つ。
4. 獲物がまんまとやってくることの略。
5. 日本で製作された物や日本風の物。

### 【ヨコの鍵】

1. きりたんぼが有名な県。
4. ~○○しれない。
6. 遊びに使う弾力のある球。
7. 自分の意見を曲げない人。
8. 形だけ似た動作をすること。模倣。
9. 外出して家にはいないこと。
10. 世の道理。

### 答えは...



上記の四角に当てはまる5文字をご記入いただき、住所・氏名・電話番号・今月号で印象に残っている記事をご記入の上、株式会社アニメイトまでハガキで送付ください。

- ※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)

切手 11360071  
東京都江東区  
亀戸1-32-8  
イワナビル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

## 蘇ひ仙 プレゼント!

2021年7月20日  
消印有効

FAXは2021年7月20日に届いたもの

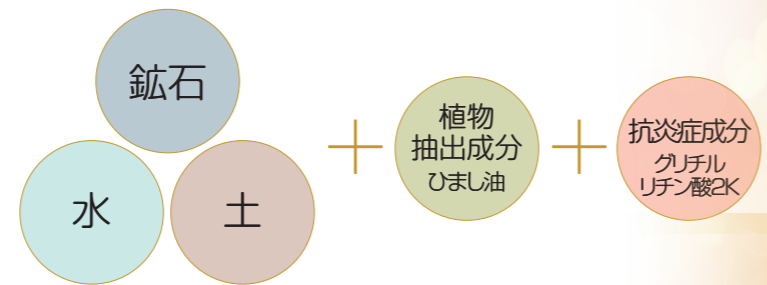


**主成分は天然のものだけを使用**

リンパケアに欠かせない「鉱石」「水」「土」「ひまし油」を凝縮し、様々な植物成分や抗炎症作用のある成分を配合しました。また、香料、着色料を配合しないジェルは鉱石の色がそのまま反映されており、保湿ジェルにとどまらない、贅沢なマッサージ用としてご利用いただけます。

### 純金箔入りのジェル

人間の体にはいつも微量の電気が流れています。金(純金)を皮膚表面につけると、金の放出するイオンと体のイオンが呼応して組織に電気が流れ、その結果として血液やリンパ液、そしてエネルギーの流れが良くなります。



### 便秘・下痢が 気になる方に

## 蘇ひ仙

天然植物の栄養食



蘇ひ仙は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。

### ★原化植物



名称 植物性発酵食品  
内容量 30.6g(180mg×170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。

# 自然な生活を美しくサポートする、新しいジェル



## 今月のテーマ商品

# ミネラルアップシリーズ

リンパケアに欠かせない保湿ジェルのご紹介

リンパケアに欠かせない「鉱石」「水」「土」「ひまし油」を凝縮し、様々な植物成分や抗炎症作用のある成分を配合している新しいタイプの保湿ジェルです。全国のセラピー専門店でもマッサージ用ジェルのスタンダードとして信頼をいただいております。

ご自宅での  
リンパケアに

贅沢な  
マッサージ  
用に



Mineral Up Series "GEL"  
ミネラルアップシリーズ・ジェル(全身美容ジェル)

