

# そ

【蘇せい】

# せ

# い

10月号  
vol.182

健康を考えると  
からだの

新発売!

## スーパーSTG

- ・商品紹介
- ・今月の商品ラインナップ
- ・「ふわふわさつま揚げ」
- ・お家の中で流すリンパ
- ・生活に漢方を取り入れよう!
- ・お客様の体験談
- ・今月のレシピ

### 読書のススメ

クロスワード(P11)の  
正解者から抽選で10名さまに

## 砂漠の リンゴ プレゼント!

2021年10月20日  
消印有効



150g

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



アニメイト

10月号  
vol.182

vol.182

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-animait.jp

漢方 アニメイト 検索



満を辞して  
ついに  
登場!!

10月販売開始!!

~ずっと健康でいるために  
今の生活を見直しませんか~

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

1日に6~8粒を目安に白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。

名称 植物発酵エキス加工食品  
 原材料名 植物発酵エキス(ジシバリ、ミカンの種、ノミノフスマの葉、センダングサの根・茎、月下美人の根・花、パイナップル果汁)(国内製造)、麦芽糖、桃の花末、日本山人参末、ハトムギエキス末、高麗人参エキス末、靈芝エキス末、デキストリン/セルロース、ステアリン酸Ca、酸化ケイ素  
 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。

希望小売価格 ¥19,440(税込)

新たに5つのこだわり成分を加えた全11種配合



- 漢方の基本は、身体の中をきれいにする事です。この考えを軸に、古来、受け継がれた理論・陰陽五行説に基づいた植物発酵エキスを凝縮しました。
- 漢方の理論に基づいて、受け継がれた微生物の働きである発酵に着目しています。

アニメイトのサプリメントは飲み始めてから体感するまでが早いことで知られます。生まれ変わった「スーパーSTG」は、漢方の知恵に学び、体のめぐりと老化から戻す力(還元力)を高める5つの漢方成分を新配合しました。

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。

## あなたの体験談募集中です!

P5「お客様のお声」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!** ハガキに必要な事項をご記入の上、お気軽にお送りください。クロスワードも一緒にどうぞ♪

①お名前  
②ご住所  
③お電話番号  
④体験談の商品名  
⑤体験談  
⑥クロスワードの答え



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！

# 「読書のススメ」

「最近本を読んでないな」というあなた、周りを見渡してみてください。そもそもあまり本を読んでいない人が相当数いるということに気づくはず。実は日本人の読書率というのは約2人にひとりといったところで、男女の差はほぼないそうです。あなたはどちらに入りますでしょうか？

## 読書家の条件

「読書の秋」と言われますが、ご自身が本を楽しむことができるのであれば、この季節、新しい本にチャレンジしてみるのも一興です。ちなみに本を読んでいる人というのはどれくらい読んでいるのかと言いますと、「単行本」と「文庫本 新書」を合わせると平均は「1ヶ月で1・95冊」ということなのです（「読書世論調査」）。つまり、月に2冊以上の本を読めば、あなたも「読書家」の仲間入りですね。

## 本屋さんのススメ

忙しいから読書から遠ざかってしまった、という人は、きつと本が好きなタイプです。なぜなら、いろいろなジャンルの本が

あるのを知ると、どれも読みたくなり、読み始めたら熱中して時間を消費してしまうところまで想像がついてしまうから。本の魅力に気づいているのにもつたいないことです。そういう方は、本屋さんに行く際に気をつけたいのは、「1コーナーに絞る」というルールを設けてはいかがでしょうか。「雑誌コーナーだけ」「資格本コーナーだけ」といった具合に。目の届く範囲だけを見て書店を後にする勇気です。

## 複数の本を一度に買わない

これは古本であっても同様です。2冊に対する期待度を高めて読む方が、最終的には自分の経験値として高まります。万が一買った本がつまらなくても、本のタイトルや作者を覚えて、自分の記憶に刻むことができるので、無駄にはなりません。よくないのは数冊一度に買い、どれも読まないまま放置してしまうことです。

周りの目を気にしてはいけな

「何読んでるの?」「どんな本が好きなの?」と聞かれて、即座に答えられない場面は遭遇したことはあるのではないのでしょうか。実際に素直に伝えて、相手と嗜好性が合わなかったらどうしよう、笑われたらどうしよう、などと考えてしまわうからですね。音楽などにも同じことが言えるでしょう。別に自己啓発本でも小説でも、面白いと感じていることを、他人にとやかく言われる筋合いはないはず。「なんのTV番組見てるの?」と聞かれたのと同じように、ありのままを伝えられるようにいきましょう。加えて「こういうところが面白いんだよ」と添えてあげると、楽しみの世界が大きくなっていきます。文字を通して地理的、時代的に離れた人と思いを通わせることができると、あなたは人生を豊かにします。

## まとめると...

- ・2人に1人は本を読んでいない
- ・本は人生を豊かにする



## 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、ご自身にあった方法のためしてみてください。



## 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  
さかえひでゆき  
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。

### 三毒去りて病なし

東洋医学の考え方に「三毒説」というものがあります。

三毒とは、血毒・水毒・食毒となり、血毒とは、何らかの理由で血液が体の一部に滞ってしまふことを指します。水毒とは、体に余分な水分がたまり、足のむくみなどがその症状となります。食毒とは、乱れた食生活や暴饮暴食により、胃腸に負担がかかり、消化と排泄が上手くいかなかった状態を指します。

このように三毒は生活習慣の乱れがもたらしますが、心毒(ストレス)による自律神経やホルモンの乱れも大きな要因の一つとなっています。  
食事、運動、休息、日々の生活を改めて見直し、ストレスも上手に解消することが大切です。

何よりも、体の毒も心の毒も吐き出す力、「排泄する力」がこれからの時代に益々必要能力となっていくことでしょう。



- スッキリ!
- 爽快!
- リラックス♪

## 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♪



三重県 C・H様

使用して1年ほどにな  
るでしょうか?  
仕事上立っていることが主で、  
膝関節痛、腰痛で悩まされるこ  
とが多く、痛みが取れることを  
願いながら、1日3回ほど使用  
しています。  
毎月、膝関節にヒ  
アルロン酸の注射を  
打ってもらっていたの  
が、打つ必要がなくな  
りました。接骨院へ  
行ったり、勤務先のフ  
リニックで腰牽引を  
する必要もなくなり  
ました。



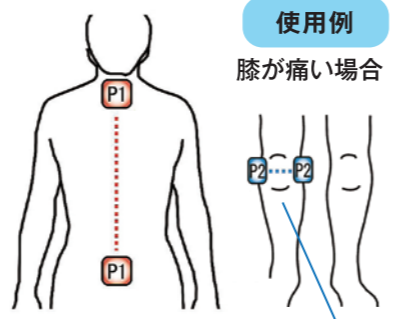
愛媛県 K・H様(40代・女性)

半年ほど前から腰痛  
(原因不明で整形外  
科で内服薬と湿布を  
もらっていましたが良  
くなりませんでした。  
夜寝るときは腰に座  
布団を敷いていた  
ものの、痛みで長  
時間続けて横になっ  
ていことが出来ません  
でしたが、最近腰の痛み  
を気にすることがなく朝  
まで寝ることができ  
る日が増えてきました。



山梨県 H・N様(60代・女性)

私は認知症ですが、この手  
紙を書けるようになりました。  
しりとり言葉もた  
くさん出ます。人と会つ  
が楽しくなりました。料理  
も楽しくなりました。お父  
さんに言われたことを忘  
れないようになりました。  
ありがとうございます。



使用例  
膝が痛い場合  
★関節を両側から挟む  
※P1を利用して両膝同時に治療することもできます

# 内服

## 気・血・水

日常語の中に「やる気を出す」「気をもむ」「元氣を出す」など、「気」は頻繁に使われていますが、この気は本来漢方に由来しています。

肺の呼吸作用によって、鼻から喉を通じて体内に取り入れられて作り出されたものを「天の気」といい、飲食物として口から体内に取り入れられ、胃と脾臓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(元氣)」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。

この目に見えない概念の機能を漢方と西洋医学の立場からそれぞれ表現すると以下ようになります。



「気」は目に見えないが動きがあり

「血」と「水」を動かす働きを持つ

### 西洋医学的な機能

- 生命活動のエネルギー源で強い活力がある。
- 絶えず体内を巡って、生命活動を促進する。
- 体を温める。

### 漢方的な機能

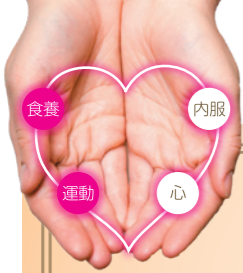
- 消化吸収機能とそれを司る神経系機能の総称。
- 生命活動のエネルギー源で、体内のすべての器官や臓器に影響を及ぼす。

### 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。

五行説の各要素とは別に、人体について漢方的な考察を進めるにあたり、この3つの概念が存在します。それらは概念でもあり、実際のエネルギーでもあります。



★より成分を吸収しやすくするには、**すり胡麻**にするのがおすすめです。

●若返り(アンチエイジング)効果  
●便秘スツキリ  
胡麻には食物繊維がたっぷり含まれています。食物繊維は腸内環境を整え、腸内細菌を良好に保つと言われています。

**効果・効能**

胡麻といえはゴマリグナン(一種であるセサミン)という成分が有名です。  
ゴマリグナンとは、ポリフェノール系の物質で、酸化作用を持ち、体内で発生する活性酸素を除去する効果があります。



**炒り胡麻**

雑穀米カレンダー

**呉大さん家の献立**

黒豆茶



ふわふわさつま揚げ



長芋と鶏の和風煮



豆乳きな粉プリン



玄米ご飯ごまかけ



なめこ豆腐のみそ汁



ほうれん草のバターソテー



薬膳アドバイザー  
ヨガインストラクター  
**呉大ともみ**

今回は油の温度がポイント。160℃は低温で、衣が底まで沈んで浮かび上がるくらい、170℃は中温にあたり、衣が中程度まで沈み、すぐ浮かび上がります。

godai's point!



鼻は「肺」の窓口です。酸素をからだに取り入れるために大切な器官として、鼻詰まりなどの病状は放置せず、スムーズに呼吸できる様促しましょう。

鼻はからだの**空気清浄フィルター**です。

**鼻**

【その2】

●鼻が詰まっている

…全身が酸欠状態になるかも蓄膿症やアレルギー性鼻炎などで鼻が詰まり、酸素がうまく取り入れられず脳が酸欠状態になってしまうのです。呼吸器の粘膜が弱いのは、たいてい胃腸の弱さの原因が多いので、胃腸を丈夫にすることも大切です。

●鼻血が出やすい

…胃腸の弱さが原因かも鼻をかむなどちょっとした刺激で鼻血がでることは、胃腸の弱い人に多く見られます。栄養が十分にとり入れられないため、筋肉組織が弱く、血管ももろくなりやすいのです。同時に、歯ぐきの出血、アザがでやすくなるもあります。

**美人のカルテ**

**ふわふわさつま揚げ**



今月の  
レシピ



つくりかた

- ①豆腐は水切りしておく。(半日位)
- ②フードプロセッサーで、鰯をすり身にした後、皮を剥いた山芋と調味料と混ぜ合わせる。
- ③②をボールに移し、三つ葉のみじん切りと豆腐を混ぜて、食べやすい大きさにまとめる。(手のひらにオイルや残りの卵白を付けてまとめる。)
- ④鍋にサラダオイルを入れ、火力強で温める。
- ⑤160度から170度で揚げ、浮いてきたらペーパーなどに取り冷ましておく。
- ⑥器に盛り、大根おろし、しょうが、大葉などを添える。(お好みでポン酢や葛のあんかけもお勧めです。)

**材料(2人前)**

- ・木綿豆腐 …… 半丁 (調味料)
- ・鰯のすり身 … 200g
- ・山芋 …… 35g
- ・サラダ油 …… 300cc
- ・玉ねぎ …… 1/2 個
- ・三つ葉 …… 1/6 束
- ・片栗粉 …… 大さじ 1/2
- ・白だし …… 小さじ 1
- ・酒 …… 小さじ 1
- ・生姜(すり下ろし) …… 小さじ 1/2
- ・砂糖 …… 小さじ 1
- ・塩 …… 小さじ 1/4
- ・卵(卵黄) …… 1/2 個
- ・大根おろし …… 適量
- ・大葉 …… 2 米
- ・生姜(すり下ろし) …… 大さじ 2

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  
ビルトインタイプ  
FG-600TR**

大きさ：幅 596mm  
× 奥行き 546mm  
× 高さ 237mm  
重さ：約 16kg

## 今月の商品ラインナップ

創立35周年を迎えた(株)アニメイトは、取扱商品が非常に多くなりました。  
その中から、皆様にお役に立つ商品を順次ご紹介させていただきます。

### 運動

身体の周囲に安定した自然電界を作り、  
人体をそっと包み込む電位治療器

#### 電位治療器 RM-14000



名称: 電位治療器  
定格電圧: AC100V  
消費電力: 35W  
定格周波数: 50Hzまたは60Hz  
出力電流: 全身/1,500~14,000V  
局所/1,000~2,000V  
おやすみ/1,400V固定  
本体寸法: 240×301×617mm、17.5kg

### 食養

もっと美味しく!もっとヘルシーに!  
もっと安全に!もっと快適に!  
もっと経済的に!

火を使わない遠赤外線  
セラミッククッキングヒーター

#### RHヒーター [FG-800]



名称: クッキングヒーター  
形名: FG-800  
消費電力: 1350W  
本体寸法: 295×410×75mm、約3.3kg

### 心

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

#### プラチナフオン オールシーズン タイプ



名称: プラチナフオン(寝具)  
用途: ポリエステル(プラチナフオン繊維)50%、綿50%  
形態: 140×200cm

### 心

いざという時、火元に投げるだけ!  
大切なものを守る簡易消火用具

#### 小さな消防士



名称: 消火用具  
用途: 一般火災初期消火(A火災)  
形態: プラスチックボトル入り強化消火弾  
容量: 約800ml



**【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 脚を交差させ、 片足のひざを立てて座る。

片方の脚を伸ばし、もう一方の脚を交差させて、ひざを立てて座る。両手は床につけて、上半身を支える。



#### 2 膝にひじを押し当て、 上半身をひねる。

立てたひざを、ひじで押さえながら腰から上半身をねじって 10 秒キープ。反対側も同様に行う。



顔だけを動かすのではなく、腰からしっかり上半身をねじる。

後ろから見ると

#### ふくよくきん がいふくしゃきん 腹直筋・外腹斜筋

おなかを広くおおう腹直筋と、わき腹にある外腹斜筋をねじることで、腸の周りのリンパの流れを促す。筋肉の動きが腸を直接刺激するため、腸の働きも活性化。



**Point!**  
ひざを支点に  
上半身をねじる。

膝を肘に当て、上半身を大きくねじることで、お腹を流れる深いリンパを刺激できる。

お腹をねじって、便秘解消!  
10秒キープ、3セット

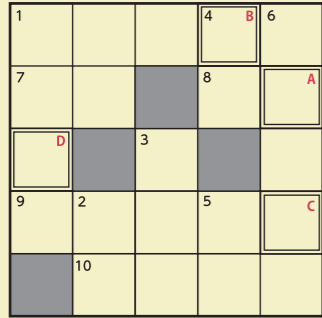
# 運動

## コラム

### 「お家の中で流すリンパ〜腸〜」

人は、毎日ほぼ同じ筋肉を使って過ごしていることが多いので、使われない筋肉は硬直しリンパが滞りがちになっていきます。そのため、日常生活の動きを工夫することで、リンパを促すことを心がけましょう。  
便秘は、運動不足や食事の影響を受けることもありますが、直接的な原因は腸の働きの低下。腸の周りに張り巡らされているリンパの流れを整えることで、腸の機能を活性化。便秘の解消につながります。

## 今月のクロスワード



### 【タテの鍵】

- 1.地球を含む○○系の中心。
- 2.あれこれ食べた後に最後に食べるもの。
- 3.抵抗力が乏しいこと。
- 4.ある日、森の中、何に出会うかといえば?
- 5.物の下・末にあたる部分。
- 6.陸上を走行し、物を運ぶ四輪の機械。

### 【ヨコの鍵】

- 1.番号を当てたら一攫千金も夢じゃない?
- 7.ポジションを指す言葉。
- 8.室内に光を取り入れるための建具。
- 9.踵を返して逃げようとする。
- 10.目の病気や怪めの診察を行う人。

答えは...

### 見識を深める秋に



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・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)

クロスワードの正解者から抽選で10名さまに

砂漠のリンゴ  
プレゼント!



150g

2021年10月20日  
消印有効

FAXは2021年10月20日に届いたもの

**その5**  
**霊芝**  
サルノコシカケ科のマンネンタケというキノコを乾燥させたもの。「不老長寿の仙草」と呼ばれ珍重されていました。βグルカンには免疫を高める作用があり、血圧を下げる働きがあります。免疫力を高め、体の衰弱や記憶力低下に。



最新鋭の設備と経験を積んだ熟練のスタッフの手により作られています。

**その4**  
**高麗人參**  
中国の東北地方、朝鮮半島、極東シベリア原産のウコギ科の人參の「根」。漢方薬の中心的な役割をしていて、多くの漢方処方に配合されています。有効成分のサポニンには様々な薬理作用があります。滋養強壯、疲労回復などに。



**その3**  
**日本山人參**  
九州の山中に自生するセリ科の植物。「神の草」と呼ばれ、血のめぐりをよくします。有効成分はクマリン化合物。クマリンは血液循環を良くする作用があります。

**その2**  
**ハト麦**  
漢方では慧政仁と呼ばれています。古くから「肌荒れ」や「イボ」に使用されています。全身の水分のめぐりをよくし、水毒体質の改善をはかり、清熱排膿の働きがある生薬です。

**その1**  
**白桃花**  
「桃」は花と果実(種子)が漢方薬として利用されてきました。血のめぐりをよくして、腸をうるおす働きがあります。特に大腸に直接働きかけて宿便(滞留便)を促す事で知られています。

## 5つの成分

新たなこだわりの

名称 植物発酵エキス加工食品  
原材料名 植物発酵エキス(ジンタリ、ミカンの種、ミノフスマの葉、センダングサの根・茎、月下美人の根・花、パイナップル果汁)(国内製造)、麦芽糖、桃の花末、日本山人参末、ハトムギエキス末、高麗人參エキス末、霊芝エキス末、デキストリン/セルロース、ステアリン酸Ca、酸化ケイ素  
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。

希望小売価格 ¥19,440(税込)

古来、受け継がれた発酵による恵み  
古来、受け継がれた微生物の働きである発酵に着目。発酵の力と最先端の技術により生まれた「スーパーSTG」。時代とともに変化する私たちの身体に必要な活力を与えてくれます。  
漢方の理論に基づいた植物発酵エキス  
健康の基本は、身体の中をキレイにすることです。この考えを軸に、漢方の理論・陰陽五行説に基づいて生まれた植物発酵エキスを凝縮しました。

## ご購入前にお試しください! ※数量限定

新しくなったスーパーSTGの試供品[21粒(約3日分)]をご用意しました。「そんな少力で効果を感じられるの?」と心配には及びません。スーパーSTGは3日間飲み続けることで、その違いを充分に感じていただけるはずですので、この機会に是非お求めください。健康や老化が気になりはじめた時が、対策を始めるタイミング。あなたの健康で幸せな日々のスタートを、ぜひお試しコースで踏み出しましょう!詳しくは販売店もしくは(株)アニメイトまでお問い合わせください。

ずっと健康でいるために、  
今の生活習慣を見直したい方へ

満を辞してついに  
登場!!



今月のテーマ商品

天然由来の野草を  
ベースにした健康サプリメント  
スーパーSTG

生まれ変わった「スーパーSTG」は、漢方の知恵に学び、体のめぐりと老化から戻す力(還元力)を高めるために、新たに5つの漢方成分を配合しました。

古来、

受け継がれた

発酵による恵み

古来、受け継がれた微生物の

働きである発酵に着目。発酵の

力と最先端の技術により生まれ

た「スーパーSTG」。時代ととも

に変化する私たちの身体に必要

な活力を与えてくれます。

漢方の理論に

基づいた

植物発酵エキス

健康の基本は、身体の中をキレイ

にすることです。この考えを

軸に、漢方の理論・陰陽五行説

に基づいて生まれた植物発酵エキ

スを凝縮しました。