

そ せい い

【蘇せい】

11月号
vol.183

健康を
考える。
からだの
こころと

肌寒い季節

- ・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
- ・「シンプルかき揚げ」
- ・お家の中で流すリンパ
- ・今月の商品ラインナップ
- ・商品紹介

スーパーSTG

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに

蘇じん仙
プレゼント!

2021年11月20日
消印有効



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
vol.183 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



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)

ご購入前にお試しいただけます!
新しくなったスーパー STGの試供品をご用意しています。21粒(約3日分)をパッケージにしました。この機会に是非お試しください。詳しくは販売店もしくは(株)アニメイトまで。

新たに5つのこだわり成分を加えた全11種配合



詳細は動画でチェック!



- 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。

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! 同封のハガキに必要事項をご記入の上、お気軽にお送りください。クロスワードもご一緒にどうぞ!

※掲載の際は事前にご連絡をいたします。



心を健康に！

「肌寒い季節」

「肌寒い」と「寒い」の違いってなんでしよう？読んで字の如く、肌に触れる空気が寒いのが「肌寒い」、肌に触れるかどうかは全く関係なく気温が低い時に「寒い」といいます。暑い夏を過ごし、いつもの感覚で外に出た時、露出した肌に当たる風がいつもより冷えているのを感じるタイミングですね。この時期、夏の終わりを感ぜるとともに、知らない間に時間が経っていたことに対する物悲しさを感じます。「淋しさ」です。

満ち足りていても淋しいもの

淋しいのは、足りないものがあるから、というわけではありません。仕事や恋人、お金など、人生を豊にするモノが全部そろっていても淋しさを感じるのです。ですから、どんなに満ち足りた状況でも、「淋しい」と思うのはわがままではありません。人は淋しさを感じる生物なのです。

淋しさを埋めるためには？

淋しいという感情は、ちよつと気を紛らわす適度では簡単に解消することができます。

できません。

では一体、どうしたら淋しさを埋めることができるのでしょうか？

無理なく淋しさを埋める方法を考えていきましょう。

方法論としては、

- ・気の置けない友人、知人と話をする
 - ・趣味に没頭する
 - ・自分磨きに精を出す
 - ・ペットを飼う
- などが一般的ですが、ここでは気持ちの転換を中心に考えてみましょう。

①周囲と比較することをやめる

：「みんなクリスマスは恋人と一緒なのに、私は今年も一人ぼっちだよ。」という典型的な思考。まずは周囲の人と自分のことを切り離して考えましょう。「自分は自分、他人は他人、違って当たり前」ということです。

②自分自身をたくさん褒めてあげる

：自分に足りていないことばかり気にしてしまうと、自分は不完全な人間であると淋しい気持ちになりやすくなります。

「年収が低い」

「恋人がいない」

「友達が少ない」

「何も成功しない」などと、マイナス要素は自分を貶めるだけです。

「良い職場がある」

「健康で生きている」

「音楽が好き」など、今の自分を褒めて、プラスな要素を増やしてみよう。自分に足りないことより、自分が既に持っていることに目を向けることで淋しさを埋めることができます。

③淋しさを感じる理由を紙に書き出してみる

：これは意外に有効で、思いつくままに、淋しいと感じる理由や原因を紙に書き連ねていくと、自分の素直な感情を可視化することができます。

「おや？私が淋しいって思うのって、いつも恋愛関係だ……これって恋愛に依存してるってこと？」

などと、淋しさの中に共通点を見つけやすくなるので、自分なりの対策を立てやすくなります。

肌寒いこの季節、淋しさを感じたら、自分自身と向き合う良い機会です。ぜひうまく淋しさと向き合ってみてください。

まとめ

- ・人は誰もが淋しさを感じる
- ・自分と向き合うよい機会

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。「心と体の元氣を取り戻す」をテーマに、講演やセミナー活動を精力的に行う。

腎を養う

東洋医学では、腎の機能として「精」を貯蔵するとあります。生まれた時に両親から受け継いだ氣は、腎に宿り、成長や発育を司ります。

また腎の働きは、骨・髪・耳・ホルモンにも関係してきます。

腎の働きが弱ると、水分代謝が上手くいかなくなる、耳のトラブル、足腰が弱る、抜け毛や白髪が増える、足の浮腫など、老化現象と言われる症状が現れます。

腎の働きを元氣にするには、睡眠を十分に取る、体を冷やさない(内臓や足もと)、腎を補う食べ物(黒豆・黒ゴマ・大豆・ひじき・海藻・シジミ・クルミ・味噌など)を取ることで、足の小指が腎に関係しますので、睡眠前に揉むと良いでしょう。

腎を養うことは、いつまでも若くはつらつ元氣な毎日をおくる秘訣なのです。



先日行われたセミナーをレポート！
販売店様から嬉しい体験談が届きました♪



寒河江先生のzoom講習会

ZOOM講習会体験談：伊藤様より

初めて当店のセミナーに参加された伊藤さん。まず、ZOOMを使ったセミナーにビックリ！内容も良く分からずに参加されたのですが、 সেইでも紹介されている寒河江先生の6つのカードから1つ選んだだけで、今の自分の状態がピッタリ当てはまり、2度目のビックリ！今でも来店の際「どうしてっなぜ？分かるんだろっ？」と言われるくらい不思議がついています。それでもいただいたアドバイスを日々実践しており、スーパーストも飲み続けているおかげで、今まで平均より低かった骨密度が11.3%になったそうです。

喜びの声続々！
あなたの体験談も募集中です♪



足ツボ体験談：松本様より

実際に1年半以上セミナーが無かったのですが、久しぶりに呉大先生のお顔を拝見できてとても嬉しかったそうです。毎回足つぼに参加され、これまでは痛みを感じるツボが多くありましたが、今回はほとんど痛みを感じない場所がなくなったとのこと。普段から健康に気をつけている松本さんの頑張りがあり、そのような結果になったのだと思います。足つぼは「自分の今の状態を知る」と「のびる良い機会」なので、これからもぜひ受けたいです。

【販売店情報】

(有)健康の館

代表取締役：五十嵐 哲夫様

〒941-0062 新潟県糸魚川市中央2-3-20

TEL:025-552-8791

FAX:025-553-0965

http://www.kenko-yakata.com



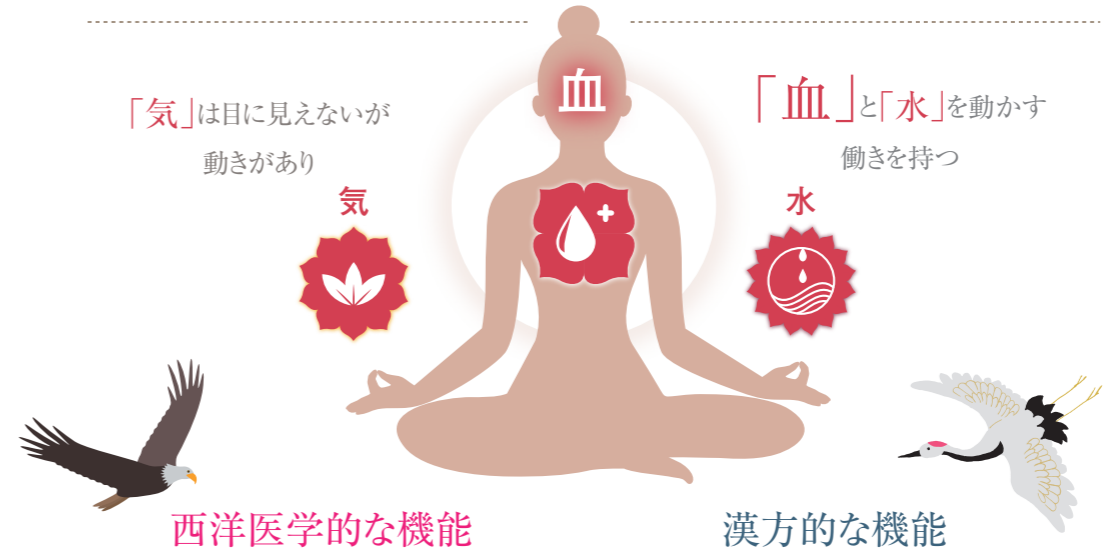
アニメイト・奥大の足ツボ講習会

内服

気・血・水

「血」は、全身を循環して臓腑をはじめ、皮毛、骨肉など人体を構成するあらゆるものに栄養を与えて、それらの機能活動を盛んにしています。西洋医学で言うところの「血液」と同じとも言えますが、血液が作られる過程や、心臓などの臓器を含める場合もあります。血行が順調ならば、五臓六腑はよく機能し、筋肉、筋肉、関節は丈夫になり、運動も盛んになります。また、視力も増し、両手両足に力がみなぎり、皮膚が潤って色艶が生き生きとてきます。

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

- 循環器(心臓・血管系)や内分泌系(ホルモンなどの分泌系)の機能の総称。
- 血液で栄養素を循環させたり、ホルモンで生体を微調整する。

漢方的な機能

- 「気」が目に見える形になったもの。
- 全身に栄養を与えて、臓器や器官の働きを高める。
- 体内を微調整して生命状態を改善。

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。今回は「血」についてです。



●**お肌がぶるぶるに**
肌の保湿や美白効果があるセラミドが豊富に含まれています。たっぷりの美容成分で、美白効果が期待できます。

●**腸内環境を整える**
豊富な食物繊維、カルシウムなどを多く含んでいます。また、それが腸内細菌のエサとなることで善玉菌の増殖を助けます。

●**効果効能**
低カロリーかつ、コレステロールや脂肪の吸収をガードする働きがあり、腸に溜まった老廃物の排泄を促してくれます。

●**効果効能**
低カロリーかつ、コレステロールや脂肪の吸収をガードする働きがあり、腸に溜まった老廃物の排泄を促してくれます。

●**効果効能**
低カロリーかつ、コレステロールや脂肪の吸収をガードする働きがあり、腸に溜まった老廃物の排泄を促してくれます。



雑穀米カレンダー こんにやく米

呉大さん家の献立

きんぴらごぼう人参



シンプルかき揚げ



ごぼう茶



こんにやく米入りごはん



なめこ豆腐のみそ汁



ブロッコリー
味海苔和え



薬膳アドバイザー
ヨガインストラクター
呉大ともみ

今回も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!



シンプルかき揚げ



今月の
レシピ



つくりかた

- ①さつま芋は良く洗い、皮付きのまま千切りにする。
- ②人参は皮をむき、千切りにする。玉ねぎは半分に切り、5mm位のスライスしておく。
- ③三つ葉の茎は3cm位の長さに、葉は縦半分に切っておく。
- ④ボールに①②③を入れ、薄力粉大さじ2を絡める。
- ⑤④を天ぷら粉につけ、揚げる。

シンプルかき揚げ

材料(2人前)

— シンプルかき揚げ —	— もやしの天ぷら —
・ さつま芋..... 1/2 丁	・ もやし(ひげなし)..... 1/3 袋
・ 玉ねぎ..... 1/3 個	・ 人参..... 1/3 個
・ 人参..... 1/3 個	・ 三つ葉..... 1/4 束
・ 三つ葉..... 1/4 束	
(天ぷら粉の目安)	(天ぷら粉の目安)
・ 塩..... 小さじ 1/4	・ 塩..... 小さじ 1/4
・ 薄力粉..... 60cc	・ 薄力粉..... 60cc
・ 水..... 40cc	・ 水..... 40cc
・ 別に薄力粉..... 大さじ 2	
・ サラダオイル..... 240cc	

もやしの
天ぷら

- ①もやしは洗って水気を切る。
- ②①に大さじ2の薄力粉を絡める。
- ③②を天ぷら粉につけ、揚げる。

食 養

美人のカルテ

むくみ

【トラブル編】

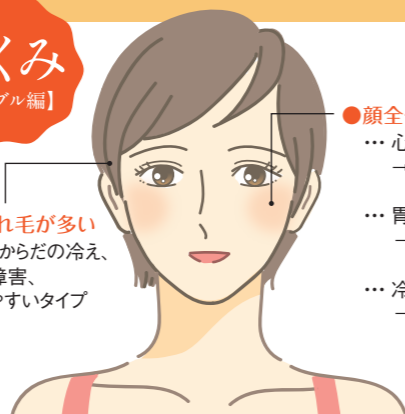
●**枝毛・切れ毛が多い**
... 腎臓・からだの冷え、
排尿障害、
疲れやすいタイプ

●**顔全体がむくむ**

- ... 心臓
→手足のむくみをともなう
- ... 胃腸
→食欲不振、
下痢などをともなう
- ... 冷え性
→手足が冷える、
足がむくみやすい

●**内臓不調からくるむくみは、
腎臓・心臓・胃腸(消化器系)
などが原因と考えられます。**

改善には毎日の生活に軽い運動を取り入れて、筋肉によく血液がめぐるようにすることが大切です。たとえば、1日10分程度の足踏みをするだけでも、循環がよくなります。



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
×奥行き410mm
×高さ75mm
重さ:約3.3kg

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

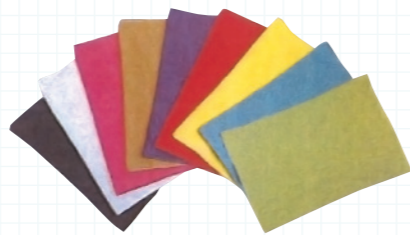


名称: 電位治療器
定格電圧: AC100V
消費電力: 35W
定格周波数: 50Hzまたは60Hz
出力電流: 全身/1,500~14,000V
局所/1,000~2,000V
おやすみ/1,400V固定
本体寸法: 240×301×617mm、17.5kg

運動

「抗血栓」特許取得の
プラチナフオン繊維使用

プラチナフオン マルチベアトップ



名称: プラチナフオン マルチベアトップ
用途: ポリエステル(プラチナフオン繊維)97%、ポリウレタン3%
サイズ: フリー
カラー: 黒、白、ピンク、ベージュ、紫、赤、黄色、水色、黄緑

心

遠赤外線×マイナスイオンの
Wパワーで足元をポカポカに!

足湯ソックス



名称: プラチナフオン マルチベアトップス
用途: ポリエステル(プラチナフオン繊維)97%、ポリウレタン3%
サイズ: フリー
カラー: 黒、白、ピンク、ベージュ、紫、赤、黄色、水色、黄緑

内服

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

名称: 植物発酵エキス加工食品
原材料名: 植物発酵エキス(ジンババ、ミカンの種、ノミノフスマの葉、センダングサの根・莖、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、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。



[POINT] ①浅いリンパは美容につながり
リンパの働き ②深いリンパは健康につながる

1 両手をひざ上に置き、 背中を丸める。

ひざを軽く曲げ、両手をひざより
少し上に置き、背中を丸める。

2 太ももを持ち、 背中を丸める。

両手で太ももの裏側を
持ち、背中を丸めて腰
を伸ばして10秒キープ。

Point!
さらに腰を
引き上げる。

腰を後ろに引きあげること
で背中から腰の筋肉が伸
び、腰のリンパが流れる。

おへそをのぞき
こむようにして
背中を丸める。

脊柱起立筋

脊柱起立筋は、脊椎を背部から縦に支え
ている筋肉。立ち姿勢や運動をするとき
の体幹の要になるため、日頃からケアし、
痛みをためないことが大切。

腰痛は背中を
丸めてリセット!

10秒キープ、3セット

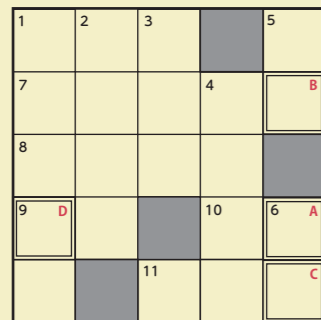
運動

コラム

「お家の中で流すリンパ〜腰〜」

「腰」には、内臓周辺のリンパ液が集まるリンパ節があります。腰を伸ばしてリンパを流すと、腰の痛みや重さが改善。内臓の血液の流れもよくなり、子宮や卵巣の機能を高めるなど、婦人系の働きにも作用します。浅いリンパと深いリンパでキレイと元気を引き出しましょう。

今月のクロスワード



【タテの鍵】

1. 食料品を保管する冷たい場所。
2. イラっとした時についてしまうかも?
3. 力が弱いこと。
4. 平べったくて鍋にすると美味しい魚。
5. 新聞雑誌等の紙面でかこみをした部分。
6. 帰る時。

【ヨコの鍵】

1. P6のっているものは?
7. イタリアを発祥とする料理のこと。
8. ふきそうじで使うきれ。
9. 人が住むための建物。
10. 固定電話機が届かない時に使う受話器は?
11. 人や物の移動のために設けてある場所。

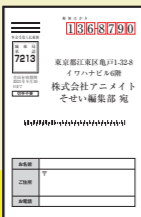
お互いに感謝の気持ちで

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・今月号で気に入ったページをご記入の上、同封のハガキ(切手不要)でご送付ください。

※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

蘇じん仙プレゼント!

2021年11月20日
消印有効

FAXは2021年11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。

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

5つの成分

新たなこだわりの

「桃」は花と果実(種子)が漢方薬として利用されています。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。



名称 植物発酵エキス加工食品
原材料名 植物発酵エキス(ジンバリ、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、日本山人參末、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。

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。

詳細は動画でチェック!



満を辞してついに
登場!!



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