

そ せい い

【蘇せい】

健康を考えると
からだの
健康を考える。

後悔と付き合う方法
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
「おせち料理」
お家の中で流すリンパ
スタッフの日常から
商品紹介
スーパーSTG

12月号
vol.184



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
12月号
vol.184
vol.184 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-animat.jp

漢方 アニメイト 検索



おかげ様で
大好評!!

~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
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。



詳細は動画でチェック!

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、古より受け継がれた理論・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。

体験談募集用紙

氏名: _____

年齢: _____

性別: _____

〒 _____

住所: _____

電話番号: _____

メールアドレス: _____

体験談: _____



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!

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに

蘇せい酵素
プレゼント!



2021年12月20日
消印有効 約30日分

「後悔と付き合う方法」

「今年1年は○○だったなあ」と振り返る12月。みなさんの一年はどうだったでしょうか。「すべてにおいて文句なしに良かった！」という人はまずいないと思いますが、後悔することも多いのが普通です。

後悔の正体とは

英語で残念というのは「disappointed」(dis(否定)+appointed)と言いますが、「(約束)」と理解すると、後悔についてもわかりやすくなります。つまり、後悔の前の段階には「期待」があります。その期待が成就しなかった場合、後悔に変わります。期待値が大きければ大きいほど落胆の度合いも大きいですよね。ただ、期待は対象が多く、対象に及びます(映画の内容や恋人の反応など)が、後悔の対象は自分です。

やらなかった後悔は大きい

物事が岐路に立った時、どちらを選ぶかの判断基準によく用いられる切り口ですが、心理学的にも、何かを行わなかった時の後悔の方が大きいということがわ

かっています。特に病気や死を前にすると、やらなかったことを後悔する機会が増加します。身体的な自由が利かず、残された時間が少なくなることで、新しいチャレンジが出来ない状況に陥ると「元気づけなうちやっておけばよかった」「こんなはずじゃなかったのに」という気持ちも次々に沸き起こってしまうのです。

悲観的すぎるとすべてに損な結果に

悲観的な人は「失敗するかもしれない」と考え、なかなか行動することができません。また、行動したとしても「もっとこうすれば良かった」と失敗した部分ばかりに注目してしまいます。つまり行動してもしなくても後悔してしまう傾向があります。後悔した時に自分を褒めてあげられる部分を探すのは前向きな心です。

後悔を分析する

いったい自分は何に後悔しているのでしょうか？ やったことについて後悔していますか？ それがいまいかかなかったからでしょうか？ または相手や周りとの関係が変わってしまったからでしょうか？ お金や時間を失ってしまったからでしょうか？

自分がどこに一番がっかりしているかを自己分析することで、自分が何に期待していたかを正確に知ることが出来ます。たとえば、好きな人に告白してみただけでフラれた、といった場合、結果が叶わなかったことが一番辛かったのか、それまで思い悩んでいた自分の時間が無駄になったことの方ががっかりしているのかで、自分の判断基準を図ることが出来ます。

時間は後悔を思い出に 変えてくれることも

人は限られた時間の中で、思い出を消化したり、考えを深めたりすることが出来ます。恥ずかしくてつらい思い出も、振り返ってみる時に「それでも一生懸命生きていた」と自分を褒めてあげることが出来るかもしれません。人生、行き詰まることはないものです。

まよめるよ…

- ・後悔を分析して
- ・自分の判断基準を知ろう
- ・後悔はいつか良い思い出に

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
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。

体の中にある病気のもと

東洋医学では、病気を引き起こすものを病因と呼びます。その一つに、自分自身の体の中から発生する病因を内因と言います。それは感情や情動から病気になることを内傷といい、「喜・怒・憂・思・悲・恐・驚」の七つの感情や情動が度を越すと病気を引き起こし、それを七情と呼びます。ストレス過多や怒り、恐れ、悲しみは、気の働きに影響を与え、その結果、臓腑が乱れて内傷となるのです。東洋医学では、五臓と感情の関係性を説明しています。怒りは肝、喜び過ぎは心、思い悩むは脾、悲しみは肺、恐れは腎となり、五臓の変調が感情の乱れをもたらし、心も乱れます。感情が乱れたときは、臓の働きの低下と捉えて、食事、運動など生活習慣を見直してみましよう。

気・血・水

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「水」についてです。

「水(津液ともいいます)」は、血液を除いた体内の水分の総称で、汗、涙、胃液、だ液、リンパ液など多くの種類があります。中でも体内の免疫機能を司るリンパ液の役割が重要です。人間の体の6〜7割を占めるという水分は、全身に適度に循環しているのですが、高温多湿の日本では体内の水分も偏在するので、水分の代謝をしっかりと管理していくことが重要です。

先の五行説と同様に、この「気」「血」「水」の三つをバランスよく機能させることが健康の基本になります。

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のようになります。



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、臓器や器官の動きを高める。
- 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。

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！

悩まされてきた胸のドキドキが落ち着きました！

40

歳を過ぎた頃から胸のドキドキが気になっていました。年齢的に更年期も気になる頃でしたので、きつとそのせいやり過ぎていました。

この頃、父が他界し母も軽度の脳梗塞で入院したり、自分を気遣う時間も無く過ぎていたように思います。

気づけば不整脈が続くようになり、私は心不全を



悪いところだけを良くするのは無く、身体の中を全体的に改善していく漢方サプリは私には、とても納得のいく方法でした。

悪い、入院後にはカテーテル手術を受けました。しかし、術後1年位は落ち着いていましたが、再び不整脈が始まり不安に思う日々が続いていました。

そんな時、漢方のサプリメントに出会うことができたのです。

飲み始め

て3ヶ月を過ぎた頃には、あれだけ続いていた不整脈が徐々に落ち着くようになり、不思議なことばかりでした。

- リラックスできる体に
- 体の中を隅々まで改善してくれる



栃木県宇都宮市 M. K様(59)





●美容効果が抜群
食物繊維、ビタミンE、
B1など、美容効果が
抜群の成分を多く含
みます。

●ダイエットに有効
そばの実に含まれるルチンで血管や
心臓が丈夫になり、必要な栄養が
体の隅々までいきわたります。ま
た、そばには体を温める力もあるの
で、冷え性の人にもオススメ。ルチン
は水に溶け出すので、丸ごと食べる
のがベストです。

雑穀米カレンダー ソバの実



ソバの実には穀物の中で唯一「ビタミンP」の種であるルチンを含んでいま
す。ルチンは毛細血管の老化を防
ぎ、血液の流れをスムーズにして、
心臓病や動脈硬化を防ぎます。
また、リジンやスレオニンなどの必
須アミノ酸もたくさん。食物繊維
やビタミンE、B1、バントテン酸マ
グネシウムも豊富です。
タンパク質と脂肪分が、白米の約
2倍も含まれているので、炊きあ
がったそばの実には、うまみとコク
のある味わいがあります。

呉大さん家の献立



薬膳アドバイザー
ヨガインストラクター
呉大ともみ

「おせち料理」は漢字では「御節料理」と書き、季節の変わり目の節句(節供)に神様へお供えするための料理です。また、新年に家族の幸せを願う縁起もの料理でもあります。そのため、五穀豊稔、子孫繁栄、家族の安全と健康などの祈りを込めて、山海の幸を盛り込みます。

美人のカルテ

肌 【アレルギー編】

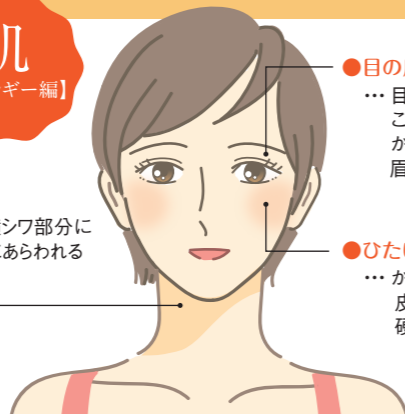
かゆみは抵抗力を身につける過程。健康になるとアレルギー症状は改善します。

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。

●首
…首の横シワ部分に顕著にあらわれる

●目の周り・眉毛
…目の下にシワが寄ることがある。かきすぎなどが原因で眉毛が抜けることも

●ひたい・目・頬
…かゆみが出やすく、皮膚が赤黒くなったり、硬くなったりする



おせち料理



今月の
レシピ

伊達巻 つくりかた

- ①フードプロセッサーではんぺんをペースト状にする。
- ②①に残りの材料を入れ、さらに混ぜ合わせる。
- ③火力強で温めた広口鍋に②を流し入れ、火力弱で10分間焼く。
- ④巻きすに取り、焦げ目を上にして巻いて両端を輪ゴムで止めて冷蔵庫の中に半日から1日程置き、厚めに切って器に盛る。

伊達巻

牛肉の八幡巻き

- ①牛蒡はよく洗い皮をむき、10cm位の長さに切り、水に浸し15分程アク抜きをする。
- ②アク抜きした牛蒡はひたひたの水(約200cc)に塩を入れ茹でる。沸騰したら火力中で20分、串が通れば取り出し、食べやすいように縦4つに切る。
- ③牛肉を一枚ずつ広げ、一本ずつしっかりと巻いていく。
- ④フライパンで焼き目がつくまで焼き、タレの材料を合わせてかけ、火力中で照りが出るまで煮る。
- ⑤タレがなくなったら取り出し、食べやすい大きさに切り、器に盛る。

材料

伊達巻

- ・卵.....5個
- ・はんぺん.....1枚
- ・みりん.....大さじ2
- ・砂糖.....大さじ2
- ・白だし.....大さじ1
- ・料理酒.....大さじ2

牛肉の八幡巻き

- ・牛肉モモスライス.....300g
 - ・牛蒡(2本).....200g
 - ・塩.....小さじ1
 - ・みりん.....大さじ3
 - ・醤油.....大さじ3
 - ・砂糖(三温糖).....大さじ3
- (市販のすき焼きのタレで代用可。)

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。

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

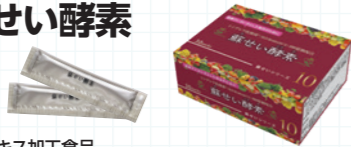


★11月号掲載時、詳細情報に誤植がございました。ご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

名称: 足湯ソックス
素材: アクリル40%、機能性繊維eks 25%、綿17%、ナイロン・ポリエステル8%、ポリウレタン2% (NANOMIX使用)
サイズ: フリー (着用サイズ24-26)
カラー: オフホワイト

内服

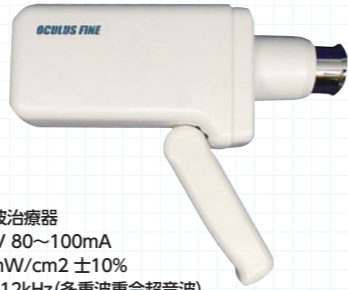
天然の穀物・野菜・果物・豆類・野草などを原料に、シンデレラ乳酸菌®を加えた質の高い健康補助食品
蘇せい酵素



名称: 植物発酵エキス加工食品
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、パイア、グアバ、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、イソマルトオリゴ糖、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: 常温で保管してください。

運動

目の深層部までマイクロマッサージ! 眼科用の医療超音波治療器
オクルスファイン



名称: 超音波治療器
電気的入力: DC6V 80~100mA
音響出力: 100mW/cm² ±10%
発振周波数: 約6~12kHz (多重波重合超音波)
重量: 約320g (充電電池含む)
寸法: 長さ188mm×高さ166mm×幅51mm
効能効果: 遠視の抑制又は緩解

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

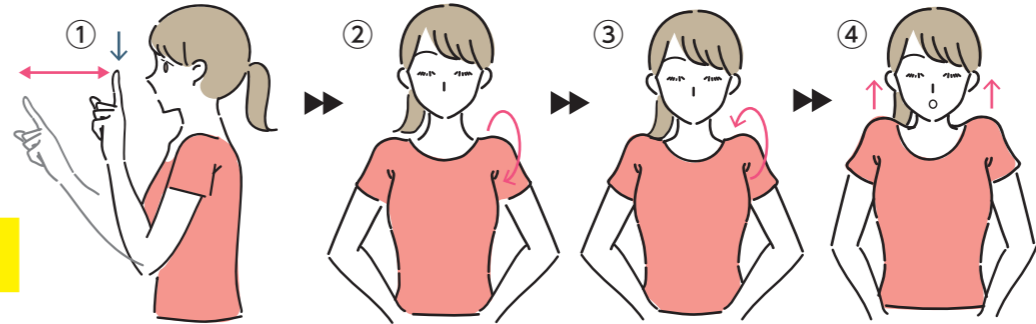


名称: 植物発酵エキス加工食品
原材料名: 植物発酵エキス (ジンパリ、ミカンの種、ノミノフスマの葉、センダングサの根・茎、月下美人の根・花、パイナップル果汁) (国内製造)、麦芽糖、桃の花末、日本山人参末、ハトムギエキス末、高麗人参エキス末、霊芝エキス末、デキストリン/セルロース、ステアリン酸Ca、酸化ケイ素
内容量: 57.5g (250mg×230粒)
保存方法: 直射日光や高温多湿を避け、保管してください。

組み合わせるとさらに効果的!



1 肩回しで疲れ目解消



① 腕を前方にいっぱい伸ばし、立てた人差し指に焦点を合わせながら徐々に目に近づけ、また徐々に目から離します。往復3回します。

② ひじを軽く曲げ、前のほうにゆっくりと肩を3回まわします。

③ ②と同じように、後ろ側にゆっくりと肩を3回まわします。

④ 息を吸いながら肩を上げ、息を吐きながら下に戻します。これを3回繰り返します。

毎日続けることが大切です!

2 眼球運動で輝く瞳に



① 強いまばたきを5回。弱いまばたきを10回します。

② 顔を動かさないうちに両手で顎を支え、目玉を上下に3回動かします。

③ 目玉を左右に3回動かします。斜め上・下を左右に3回動かします。

④ 続いて、目玉をゆっくり右回りに3回、左回りに3回、ぐるぐる回します。

⑤ 頭を肩や胸をくっつける気持ちで、大きく右に3回、左に3回、グルグル回します。

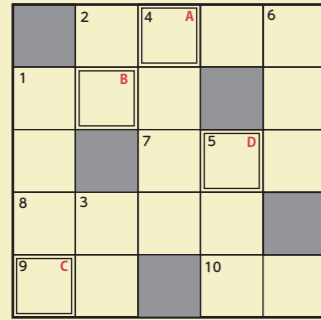
運動

コラム

「お家の中で流すリンパ〜目元〜」

虫歯予防としての歯磨きは定着していますが、目の疲労予防はあまり定着していません。仕事やプライベートでパソコンなどをじっと見つめることの多い現代人は、知らず知らずのうちに目の疲れを感じています。手軽にできる目のエクササイズで、疲れ目知らずを目指しましょう。

今月のクロスワード



【タテの鍵】

- 1.春の訪れを知らせてくれる緑色の鳥
- 2.傾斜している道
- 3.南米にある細長い国は?
- 4.言葉で争うこと
- 5.ひとつの理由
- 6.〇〇〇にかかわる病気

【ヨコの鍵】

- 1.まわり道をする事
- 2.長らく会っていない人とまた会うこと
- 7.しゃちほこいばどこの県?
- 8.〇〇〇〇言わせないでください
- 9.気づかないうちに盗られる犯罪行為
- 10.水に覆われていない地球の表面

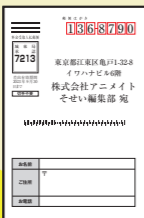
年末に食べ過ぎて……

答えは…

| | | | |
|---|---|---|---|
| A | B | C | D |
|---|---|---|---|

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
蘇せい酵素プレゼント!

2021年12月20日
消印有効
FAXは2021年12月20日に届いたもの



約30日分

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様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。

お客様よりコメント

- ・体温が上がりました!
- ・寝つきが良くなりました!
- ・人生のゴールに向けて、とても良さそうなので続けて飲んでみたいと思います!
- ・疲れが取れて元気いっぱいになりました!

ずっと健康でいるために、

おかげさまで
大好評!!



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。

新たなこだわりの
5つの成分

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。

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。



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。

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。

今の生活習慣を見直したい方に

詳細は動画でチェック!

