

自分の体は自分でケア。

そ せい

【蘇せい】

こころと
からだの
健康を考える。

1月号
vol.185

あけまして
おめでとございます

- ・生活に漢方を取り入れよう！
イベントレポート
- ・今月のレシピ
「野菜のデコレーションケーキ」
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
スーパーラジエントヒーター

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに
**スーパーSTG
お試しパック
プレゼント!**

2022年1月20日
消印有効

アニメイトがおくるセルフメディケーションをベースに
あなたの元気をサポートいたします



そせい
【蘇せい】

1月号
vol.185

vol.185 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



問い合わせ
殺到中!!



~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ことです。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。

内服

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!**

『そせい』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。クロスワードも一緒にどうぞ♪
※掲載の際は事前にご連絡をいたします。



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！

「あけましておめでとうござります」

去年はコロナ禍で遠くにいる知り合いや親族に会えなかった…そんな中、人との繋がりを手紙に託して送る文化を持っている私たちは、なんと幸せなことでしょう。事実、直筆の手紙は、その中に書かれた情報以上の内容がぎゅっしり詰まっています。活字に溢れたこの世の中で、手書きの文字ほど目を惹きつけるものはありません。あるデザイン事務所では、なるべくPCの書体に頼らないようにするため、全社員の机に液晶タブレットを設置し、ペンで書かせている、という話もあるほど。上手下手とは全く別次元のその人の個性が伝わるものです。

また、手紙を書く作業は手間と時間がかかります。間違えたら消さなくてはなりませんし、文章の順番も、頭の中で何度もイメージしてから書き進めます。ですからメールやSMSとは比べ物にならないほど時間がかかってしまうことがあります。加えてハガキや封筒の用意や書き上げた手紙に

切手を貼って、それをポストに出しに行く…という手間が必要です。そして一番大事なのが、手紙を書くときには送る相手のことをずっと考えている、というところです。書く側も、その人への気持ちや記憶を辿りながら、自分自身の気持ちを見つめます。文章を作るプロセスは、その気持ちを言語化し、伝わる言葉にすることで、相手への気持ちを整理することができます。

それらのプロセスそのものが、手紙の価値になります。誰かのために何かをする、決して押し付けがましいわけでもなく、気持ちを素直に受け取れる…それが手紙の素晴らしいところですね。

昨今は直筆で文字を書くこともめつきり減りましたが、せつかく与えられた能力です。まずは年賀状を出すところからスタートしてみてくださいはいかがでしょうか。

最後に二つ。縁起でもない話で恐縮ですが、私たちもいつかは亡くなるわけです。自分の人生を振り返って、感謝を伝えたい人に手紙を書くことをお勧めします。目に見えない感情を言語化するのには、とても体力を使いますし、気合をいれた文章を読まれるのも恥ずかしくて勇気がいられます。でも、一度しかない人生、それくらいの冒険をしても良いはずですよ。その人に感謝の思いを文字に込めて、書いてみましょう。まだ遅くはありませんよ？

まとめるよ…

- ・手紙の価値は
- 何よりも相手を思う気持ち
- ・生きている内に
- 感謝を伝えよう

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」「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お気軽にご相談ください。

ご相談、
増えてます!

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

希望と安心という心の働き

経絡カードを活用したカウンセリングを通して、クライアントの体の状態と生活状況(特に心の状態)が深い関わりを持つことを改めて知らされました。

日常生活のあらゆる場面で、病気の時も、健康の時も、体と心は密接に関わり合っています。

体に不安を抱いている方には、何らかの安心と希望を持って頂くことを心がけています。何故なら、安心と希望という心の働きは、生命力、免疫力を高めてくれるからです。

アニメイトが提案する健康づくりは、私たちに安心と希望を与えてくれます。

その健康づくりを通して、皆様の2022年が、素晴らしい一年となりますように。本年もよろしくお申し込み申し上げます。



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。

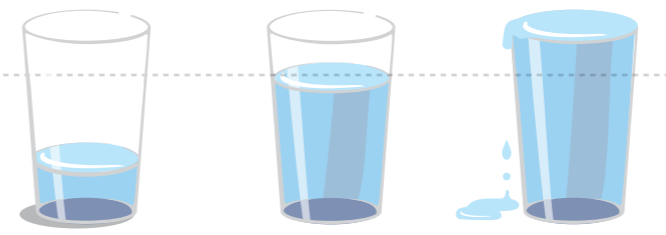
内服

虚と実について

正常な状態に対して、弱かったり、足りなかったりするのが虚、強かったり、多すぎるのが実です。状態を表す「漢方版の形容詞」と捉えても良いでしょう。

何事も過不足ないのが正常な状態

正常ライン



不足・弱い
||
虚

正常
||
平

多すぎる・強すぎる
||
実

漢方薬と虚実

体力のある状態が「実」、体力のない状態は「虚」です。漢方薬を必要とする場合でも、身体の状態が虚なのか、実なのかによって、使う漢方薬が違ってきます。体力のある「実」の時には強い薬、体力のない「虚」の状態では効き目のおだやかな薬となります。体力に見合う薬を使うのがルールです。

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。

例えば食欲不振の時は、胃が弱っている「胃虚」、逆に食欲旺盛の場合は「胃実」です。胃もたれは「胃虚」です。不調の原因がどちらにあるかで食生活や治療を考えます。

この考え方を「虚実」といい、陰陽五行説と同様、漢方独特の考え方です。

イベントレポート

喜びの声続々！
あなたの感想も募集中です！

H. D様からのコメント
 今の私は更年期のど真ん中で、いつも汗が止まらず、背中にストープがあるかと思うほどにほてって本当に暑い日々が続いています。まず、初日は8粒飲んで、もう1回分をお土産に。展示会は4日間なので、毎日来てくださうと言われて、通い続けたら、最後の日には身体が随分と楽になりました。約半年、3月あたりまでまた続けてみたいと思います！



I. K様からのコメント
 届いたDMを見てイベントに参加しましたが、本当に書いてあった通りだと感じました。人生のゴールを迎えるにあたり、このままではいけませんね。健康に対して、日々いろいろな気づきがあっても、それだけでは足りないのと、ビシビシ言われ、少しショックでした。が、まずはおすすめていただいたサプリメントを半年間飲んでみることに始めたいと思います。どんな風に良くなっているのか、とても楽しみです。

日々の食事に加えて飲む「スーパー STG」は、からだ本来のもつ健康な状態を取り戻し、与えられた人生を存分に全うした幸せな最期を迎える助けとなります。健康なあなたの体をサポートする「スーパー STG」を是非ご体感ください！



先日行われたイベントの様子をお届け！
お客様から素敵な感想をいただきました！

～発売間もなく行われた「スーパーSTG」のイベント開催の様子～



薬膳料理など、昔ながらの健康食材と言えるでしょう。

雑穀米カレンダー

黒米



黒米は白米に比べると、体の代謝に欠かせないミネラル類やビタミン群などが豊富に含まれています。腸内環境を整えて、糖質の吸収を抑えたり、コレステロールの排出を促してくれる食物繊維も含まれています。

効果・効能

●アントシアニンで目の疲労回復
ポリフェノールの一種「アントシアニン」の強い抗酸化作用で、老化防止や紫外線による目の疲労回復の効果が期待できます。

●ビタミンEで老化防止
ビタミンEには血管の健康を保つ効果があります。血中のコレステロールの酸化や細胞の酸化を防ぐため、老化防止につながります。

●必須アミノ酸を効率的に摂取可能
体内では作れない必須アミノ酸が豊富に含まれ、胃腸を整えたり、虚弱体質の改善や造血作用が期待できます。

呉大さん家の献立

赤ワイン



アスパラとホタテのバターソテー



トマトモッツアレラチーズ和え



うま塩
ガーリックチキン



黒米入りスープ



野菜のデコレーションケーキ



薬膳アドバイザー
ヨガインストラクター
呉大ともみ

ローソクを立てればバースデイケーキに、野菜を切ってハートの飾りをつければバレンタインケーキにもなります。カロリーが気になる方にオススメです!

godai's point!



野菜のデコレーションケーキ



今月のレシピ



つくりかた

- ①じゃがいも、かぼちゃは皮を剥き、3mm程にスライスし、その後に玉ねぎ(は半分に切り)とベーコンもスライスしておく。(じゃがいもは水に5分程浸した後、水を切っておく。)
- ②(B)を混ぜ合わせておく。
- ③深めの鍋(20cm~22cm)にサラダオイルとバターを入れ、バターが溶けたら①を入れじゃがいもが透きとおってきたら②を入れ火力強でしっかり混ぜ合わせる。沸騰したら火力を弱にし、蓋をしてタイマーを10~12分。じゃがいもに火が通ったら、火からおろし蓋を開け粗熱を取る。
- ④粗熱が取れたら大きめのお皿で蓋をし、ひっくり返す。
- ⑤(C)の生クリームをホイップし、マヨネーズを混ぜ合わせて④(ケーキの土台)にコーティングする。
- ⑥その他でデコレーションをしたら出来上がり。

材料(2人前)

- | | |
|-------------------|------------------------------|
| (A) | (B) |
| ・じゃがいも(男爵) ... 1個 | ・卵 1個 |
| ・かぼちゃ 50g | ・ブイヨンの素
(チキン顆粒) 50g |
| ・玉ねぎ 1/3個 | ・生クリーム ... 16cc |
| ・ベーコン 30g | ・塩コショウ 少々 |
| ・バター 10g | ・小麦粉 小さじ2 |
| ・サラダオイル .. 大さじ1 | |
| (C) | (その他) |
| ・生クリーム 50cc | ・レタス 1/4 |
| ・マヨネーズ 30cc | ・イタリアンパセリ
..... 少々 |
| ・ミニトマト 3個 | ・ミニトマト 適量 |
| | ・プロックリー ... 適量 |

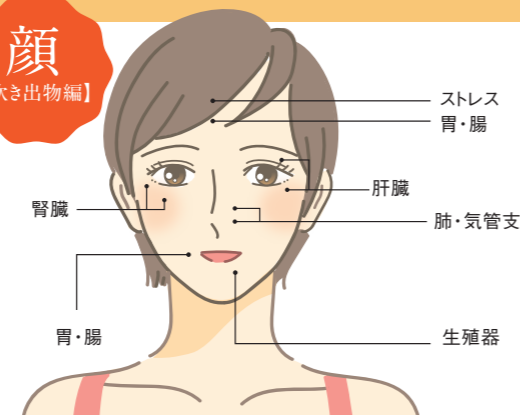
遠赤外線調理器具
スーパーラジエントヒーターで
つくりました



スーパーラジエントヒーター FG-800

大きさ:幅295mm
×奥行410mm
×高さ75mm
重さ:約3.3kg

美人のカルテ



顔

【吹き出物編】

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。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。

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

暖かさをしっかりキープする機能性ブランケット
&上立つだけで足腰が鍛えられるクッションセット

メディカルアースブランケット & 砂浜マルチマット セット



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

こんな方におすすめ!
・健康が気になる方に
・健康を維持したい方に



POINT!

- ①微量ミネラルサポート
- ②疲労感&睡眠ケア
- ③免疫サポート

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。



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

スーパー ラジエント 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

詳細は次のページにて!

運動

コラム

「お家の中で流すリンパ〜浅い・深いリンパ〜」

体の中に、老廃物や水分がたまったまましていると、体に悪影響を及ぼし、体調不良を招いてしまいます。リンパストレッチで、リンパの流れを活発にし、不要なものを、どんどん流すことで、不調は改善。気持ちよく体を伸ばし、健康をキープしましょう。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。



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

深いリンパは、健康に効く!

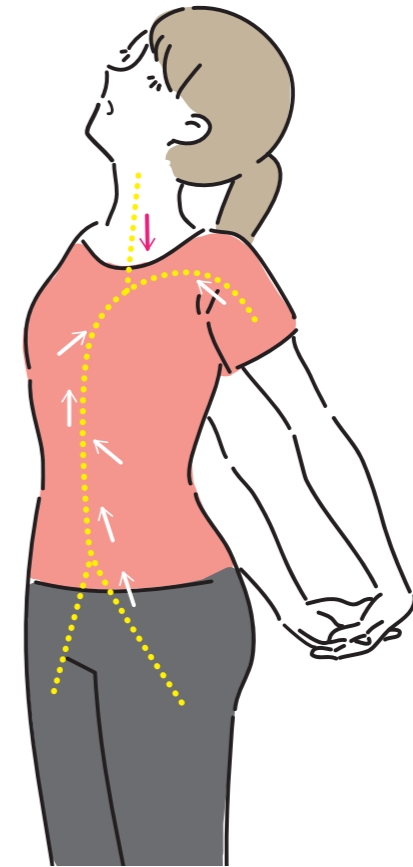
深いリンパは、筋肉の奥深く、骨の近くの深層に位置。血液に沿って流れ、内臓からみつくように張り巡らされています。



リンパ管には
浅いリンパと深いリンパがあり、
それぞれ流れる場所が異なります。
全身を巡るリンパの流れを
確認しましょう!

筋肉奥の深いリンパは さするより、 リンパストレッチで流す。

リンパストレッチとは、体の奥にあるインナーマッスルと呼ばれる深層筋を、活発に伸縮させるストレッチです。深いリンパは、皮膚表面をさするマッサージだけでは流れず、リンパストレッチで、リンパの周りの筋肉を伸縮させて、初めて流れが促されます。



今月のクロスワード

1		3	4	
		7	C	6
8	2			B
9			5	A
	10		D	

【タテの鍵】

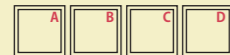
- 漫才でいう相棒
- 埼玉県の旧鷲宮町の今の地名は?
- 貴族のある立ち姿のこと
- 大気中の水蒸気が冷却、凝結したものを
- Apple製品でお馴染みの「Hey,○○」
- 紙くずなどゴミのこと。

【ヨコの鍵】

- 都合が悪い状態
- 喉につまらせたら大変!
- 事実に基づかない、想像のこと
- 料理やその他の食料を無償提供すること
- 美味しい焼き魚を作るにはもってこいな道具

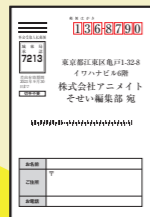
答えは
...

冬場は気をつけて!



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
**スーパーSTG
お試しパック
プレゼント!**

**2022年1月20日
消印有効**

FAXは2022年1月20日に届いたもの



特長
その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。

火を使用しないので、火災の可能性が圧倒的に低くなる事に加え、油煙が出ないので、壁や換気扇の汚れが少なくてすみます。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。



スーパーラジエントヒータービルトインタイプ



ビルトインタイプ
【FG-600TR】

60cm
200V ビルトインタイプ
チャイルドロック機能なし

本体価格 **258,000円**(税別)



ビルトインタイプ
【FG-750TW】

75cm
200V ビルトインタイプ
チャイルドロック機能付

本体価格 **278,000円**(税別)

- 過熱時に蒸気が部屋にこもりにくい。
 - 油煙による壁や換気扇の汚れが少ない。お部屋の空気も汚さない。
 - フラットなので掃除も簡単。
- ※IH 調理器具ではありません。

◎資料請求、お問い合わせはお近くの販売店または
アニメイト(0120-073-880)まで!

美味しいごは んをめしあがれ。



今月のテーマ商品

スーパーラジエントヒーター

遠赤外線ヒーターのご紹介

欧州では標準となってきた遠赤外線パネルヒーター。火を使わない安全性や、消費電力の節約など、多くのメリットがありますが、なにより炭火で焼いたような美味しい食事が出来るのが特長です。特に白米の絶妙な炊き具合は、日本人の心をぐっとつかんで離しません。

いいこといっぱい!

ラジエントヒーターの特長

特長
その1

美味しい

遠赤外線は具材を芯から均等にあたためるため、素材の旨味を充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。



特長
その2

安心・安全

1台で煮物も揚げ物も全てこなすマルチヒーター。直感的に分かりやすいボタン、タイマー操作で、誰でも簡単に調理を楽しめます。調理具は、底がフラットな鍋なら材質は問いません。IHヒーターでは使えなかったアルミや銅鍋などもご使用いただけます。

スーパー
ラジエントヒーター
卓上タイプ

卓上100Vタイプ
【FG-800】

大好評!

