

自分の体は自分でケア。

そ

【蘇せい】

せ

い

2月号
vol.186

こころと
からだの
健康を考える。

寒い春(立春2月4日)
生活に漢方を取り入れよう!
お客様の体験談
今月のレシビ
「ローストビーフ」
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
プラチナフォトブランケット

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で7名さまに
アースプラス
マルチカバー
プレゼント!

2022年2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」のすすめ



そせい
[蘇せい]

2月号
vol.186

vol.186 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



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! ”

『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！

寒い春(立春2月4日)

寒くても春

夏至は理論上もつとも太陽が多く露出している日ですが、一年で最も暑い日ではありません。冬至も同じです。そもそもこういった季節や暦の言葉は実際の感覚とずれている、と考えた方が良いでしょう。お住まいの地域にもよりますが、一般的に2月といえばまだ寒い時期です。立春とは、冬至から春分の日ちょうど真ん中を区切って名前をつけたもので、春分の日から夏至の真ん中には立夏があり、同じスパンで立秋、立冬があります。

「寒いのに春にならなくてはいけなく」

私たちの人生ではこういう場面がたくさんあります。練習不足なのに発表会で演奏しなくてはいけない。まだ仕事を覚えてたてなのに、リーダーにならなくてはいけない。等、次のステップに進むのに心構えができない状態ですね。これはカラ元気を出して自分を鼓舞させ、大きな壁に立ち向かうことで、殻を破って大きくなれる可能性があります。

しかし、本当に無理なことを無理やりしようとして大失敗し、立ち直るのに時間がかかるという場合もあります。次の3つの視点で冷静に自分の置かれた状況を判断し、この局面を見極めましょう。

その1・不安なポイントはなんなのかを見極める

：自分は何を恐れているのでしょうか？ 成果を出せず、多くの人からの評判が落ちることでしょうか。あるいは、多くの人の前でスピーチをすることでしょうか。細かく考えてみると、一番辛いことがなんなのが見えてくると同時に、消えていく項目もあるはず。私たちは大雑把な印象で全てを否定してしまうことが多い生き物です。

その2・なぜ自分がこのポジションにいるのか考える

：自分は次の舞台にふさわしいとは思えないのに、なぜその舞台が用意されているのでしょうか？ 周囲の人たちがあなたのことを「価値のある人」と思っているのではないのでしょうか。自分の価値を自分

で低くし過ぎてしまふなら、それはあまりにもつたいないことです。

その3・辞退した自分が好きになれるかを考える

：大抵の場合、あなたには選択の自由があります。どう考えても自分には「このタイミングではない」と思えるなら、辞退することもひとつの選択です。その際、自分の心にきちんと問いましょう。あとから後悔するのは避けたいものです。

私たちは日々様々な選択に迫られます。でも、どんな時でも全力で挑戦しなくても良いのです。もう少し暖かくなつてからでも、あるいはまた回ってくる1年を待つからでも良いでしょう。しっかりと自問自答し、どちらを選んででも納得のいく生き方を続けたいですね。

- ・大きなチャレンジは成長の時
- ・伸るか反るかを見極めよう
- ・次に回す勇気も大事

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お気軽にご相談ください。

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

ご相談、
増えてます!

アニメイトの顧問より

恬淡虚無

古代中国の医学書「黄帝内経素問」には、病とはまったく無縁の究極の心身、それを手に入れるには「恬淡虚無(てんたんきよむ)」であることと書かれています。

恬淡とは、静かですらかなこと、虚無とは、物事にこだわらないことです。つまり「のんびり・ゆったり・あつさり・ありのままであること」となります。

恬淡虚無の生き方は、自然や宇宙のリズムに同調し、それは、健康と幸せを手に入れる秘訣となります。

2022年の干支は「寅」です。干支の支は樹木の枝葉を表し、その成長過程を12段階に分けています。干支の「寅」は、万物がいつせいに生長する状態を表します。寅年の本年は、「成長・飛躍」がテーマです。恬淡虚無を心がけながら、大いなる飛躍の一年として参りましょう。



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。

食材の陰と陽

中国では古くから、食材を用いて病気を予防し健康増進を図る「食養」が重視されてきました。

日本には3〜4世紀ごろ中国から「食養」の考え方が伝わりましたが、江戸時代の後半になると、西洋医学の導入とともに「食養」の考え方は衰退していったのです。



しかし、近年になって食の欧米化により生活習慣病を患う人が増加したため、日本の伝統的な食生活が見直されています。

陰の食材

- ・トマト
- ・ぶどう
- ・ほうれんそう
- ・果物
- ・生野菜
- ・ジュース
- ・ビニールハウスで取れたもの



陽の食材

- ・れんこん
- ・さつまいも
- ・わかめ、こんぶ等の海藻類
- ・魚(ただし刺身は陰)
- ・干しシイタケ(機械乾燥のものは陰)



食べ物の陰陽の基本

摂取して身体を温める食材を「陽」、摂取して身体を冷やす食材を「陰」、そのどちらでもないものの3つに大きく分類されます。食材を選ぶ際は、その時節や自分の体に必要なものがどういう性質なのかを考えてみると良いでしょう。

ただし、これらはあくまで相対的なものです。同じ食材でも食べ方・料理法によって陰陽は変わってきます。例えば、「海中の生魚は陽」と単純には決められません。刺身で食べれば生で冷たいので陰の食べ物です。魚は「陸上の動物の肉と比べれば陽」なのであって、「比べる」という言葉を抜きにして「魚は陽」とはなりません。刺身も「焼き魚、煮魚に比べると身体を冷やす食べ物だから陰」というのが、より正しい言い方です。

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。

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。

プラチナフオン® ブランケット

- 寒い季節にぬくぬく
- 滑らかな肌触り!
- 内側からポカポカ



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!



長野県 A・Y様

始めるのがわかりました。使い始めて1か月以上経ちますが、めまいやむくみなどの症状がその後1度も出ていません!

2年ほど前に突然めまいがして動けなくなり、病院へ行くと自律神経失調症と診断され、即入院し、退院まで約1か月かかりました。そんな時に出会ったのがこの商品です。入っ

てすぐ足の先から温かくなり、自分の体の血が元気に流れ



山口県 C・S様

疲れた時など、しばしば就寝中にこむら返りが起きます。引きつっている時間は1分もないので、激痛に耐えている時間は本当に長く感じられ、2〜3日お

ふくらはぎが筋肉痛のような状態になつてしまつた。ですが、この商品を使用してからは一度もこむら返りに襲われていません!

安心して眠れる様になつた私にこの商品は100点満点の満点満点です!



長野県 S・T様

痛みも肝炎の症状もはつきりわかる形で軽減! これまででは疲れやすく、なかなか休んでも疲れが取れなかつたのですが、今は、**どんなに疲れても朝は体調万全、意欲満々**といった感じです。

30年ほど前に交通事故に遭い、半月板損傷と大腿骨が骨盤を突き破つてしまつたけがをしました。若いころは筋肉の支えでなんとか耐えていましたが、年を重ねることに筋肉が衰え、後遺症としての痛みに悩まされる日々…。しかもその事故の際の輸血が原因で十数年前に肝炎も発症してしまいました。

しかし、ある時からこの商品を使用し始めたところ、2か月後には、

ローストビーフ



ステーキの大型判。カツオのたたきの様に中がまだ赤く見えるくらいの焼き加減が一番美味しい!

今月のレシピ



つくりかた

- ①オーブンプレートセットして火力を強にする。熱くなったらサラダ油とバターを溶かし、牛肉を入れ、焼き目がつくまで2分ほど焼く。
- ②焼き色がついたら裏返し、火力を2〜3にしてさらに4〜5分焼く。ブランデーを振りかけ、アルコール分をさっと燃やしてとばし、肉をトレーにとったらそのまま冷ます。
- ③オーブンプレートに残った浮いた脂を捨て、大さじ1くらいまで煮詰める。さらにAを加えてとろとろするまで煮詰め、即席のグレービーソースを作る。
- ④ホースラディッシュ(西洋わさび)はすりおろし、酢を2〜3滴落としてステン製の包丁でたたいて辛みを出す。
- ⑤肉が冷めたら斜めに薄く切って器に盛り、クレソンとホースラディッシュをあしらひ、グレービーソースを別器に入れて添える。

材料(2人前)

- 牛ランプ肉薄(かたまり)
(脂身のない、厚み4cm程度)... 200〜300g
- 塩こしょう.....各少々
- サラダ油.....大さじ1
- バター.....大さじ1
- ブランデー.....大さじ1/2
- 水.....大さじ1と1/2
- ウスターソース.....大さじ1/2
- トマトケチャップ.....大さじ1
- ホースラディッシュ.....適宜
- 酢.....少々
- クレソン.....適宜

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
ビルトインタイプ
FG-600TR
大きさ: 幅 596mm
× 奥行 546mm
× 高さ 237mm
重さ: 約 16kg

雑穀米カレンダー

赤米



赤米のぬか部分の赤い色素に多く含まれるタンニンは、ポリフェノールの二種で味に渋みを出す成分です。ポリフェノールには「脂肪燃焼効果」「美肌効果(抗炎症作用)」「メラニン色素沈着の予防」の他、アンチエイジング効果があると注目されています。

効果・効能

- 食物繊維で便秘予防
便秘予防やダイエット効果のある食物繊維が多く含まれています。
- カルシウムでリフレッシュ
脳活動の低下から起こるイライラはカルシウムを補給することで抑えられます。
- カリウムで塩分の排出
過剰摂取された塩分や体の不要な水分を排出し、体をスッキリさせてくれます。
- ビタミンB1で糖質の分解
糖質は分解されないと肥満や疲れやすい身体になってしまいます。赤米に含まれるビタミンB1には摂取した糖質を分解して身体活動の為にエネルギーへと変える働きがあります。

呉大さん家の献立

じゃがいもとささ身のチーズ焼き



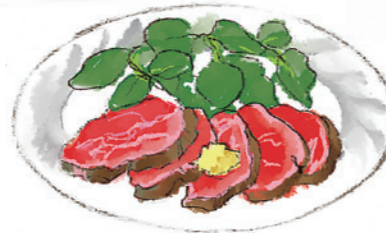
大根と三つ葉サラダ



アボカドとサーモンのカルパッチョ



ローストビーフ



カリフラワーの彩りスープ



赤米入りごはん



【食べ方】
白米と一緒に炊くと桜色!
白米:1合/赤米:大さじ1



薬膳アドバイザー
ヨガイノストラクター
呉大ともみ

赤米は白米に比べて...

- 食物繊維 → 8倍↑
- カルシウム → 3倍↑
- カリウム → 3倍↑
- ビタミンB1 → 5倍↑

godai's point!

美人のカルテ

目

【トラブル編】

●まぶたのむくみ

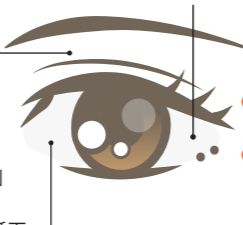
.....内臓機能低下で水分をためこんでしまっている

●まぶたの黄白色の小さな盛り上がり

.....コレステロール過剰

●ものもらい

.....からだの免疫力が低下



●目が疲れやすい

.....肝臓機能の低下

●うす目を開けて寝る

.....消化器系が弱い、からだの筋肉が弱まっている

- ドライアイ.....肝臓機能の低下
- 「めやに」ができる.....黄色い「めやに」は毒素
- 涙がとまらない.....肝臓が弱ってくると、涙が出やすくなる

目のトラブルで「からだごと」
「目の」の不調がわかります。

目のまわりのトラブルは肝臓の不調が原因の一つ。そんな方の、こころの不調も肝臓機能のトラブルがもたらしているものかもしれません。肝が弱っているとストレスをうまく流せずイライラしたり、めまいを感じるようになった事が起きやすくなります。



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。



環境と人間にやさしい命を守る新技術 医療現場で実証された安全清潔なカーテン

アースメディカルレースカーテン

アースプラス技術は、ウイルス、細菌、カビ、花粉、ダニアレルゲン、臭いを吸着・分解する最新技術です。



生地に付着した細菌やウイルスを毎日吸着分解します。

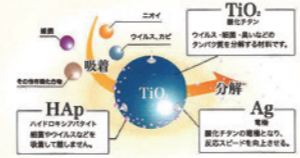
特許 5995100号

earthplus 消臭と自動クリーニング(除菌)作用が決め手のアースプラス™とは

アースプラス™は、信州セラミックスが開発したセラミックスの複合材です。

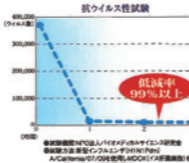
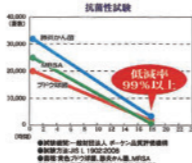


食品添加物に認可されている成分で構成され、細菌、ウイルス、アレル物質等のタンパク質や臭いを吸着分解する特許技術です。その効果は、医学系英文紙で発表され、国際的に高い評価を受けています。



消臭効果 70~90%カット

生活空間の中で発生する臭い(汗臭、加齢臭、汗臭)などに含まれるアンモニア、酢酸、イソ吉草酸、ノネナール、インドール等を約2週間平均70%~90%以上カットします。



吸着
固定
分解



POINT!

- ①細菌、ウイルス、花粉を吸着、分解
- ②部屋の嫌な匂いを吸収
- ③医療機関でも採用されている為、安心!

名称: アースメディカルレースカーテン
サイズ: 100×176cm(2枚入り)

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



POINT!

- ①視界をよりクリアにしてくれる
- ②疲れた目の周りをほぐしてスッキリ
- ③持ち運びしやすいコンパクト設計

名称: 超音波治療器
重量: 約320g(充電電池含む)
寸法: 長さ188mm×高さ166mm×幅51mm
効果効果: 偽近視の抑制又は緩解



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

プラチナフトン® ブランケット



POINT!

- ①「抗血栓」特許取得の繊維を使用
- ②光医学から誕生した究極の寝具
- ③洗ってもダレない両面パイル織り立て



【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

上半身を反らして
高血圧を予防!
10秒キープ、3セット!

1 ひざをつき、背筋を伸ばす。

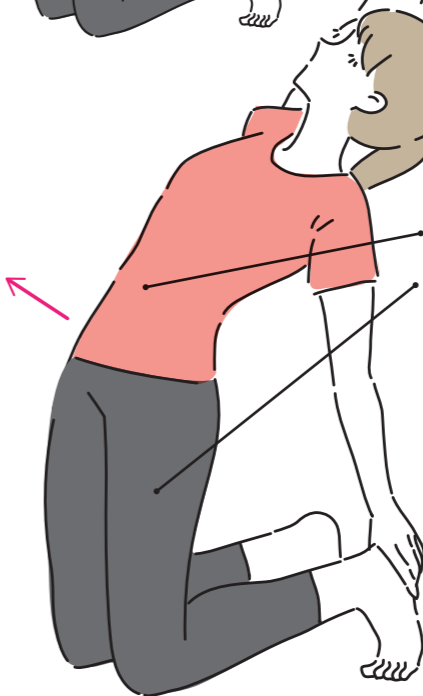
ひざ立ちになり、背筋を伸ばす。足のつま先は立てる。



腰を前へ出す動きに逆らうように胸を後ろに伸ばす。

2 片腕を上げ、上半身を後ろに反らせる。

片腕を上げ、もう一方の手でかかとをつかみ、上半身を後ろに反らせ10秒キープ。反対側の手も同様に。



腹直筋
大腿四頭筋

バランスをとりながら、上半身と下半身の大きな筋肉を伸ばすことで、内臓の働きを促し、代謝をよくする。

Point!

腰を前に突き出す。

腰前に出すことで、腹直筋、大腿四頭筋がしっかり伸び、太もも・そけい部・おなかのリンパの流れを促す。

運動

コラム

「お家の中で流すリンパ」脇・お腹・そけい部・太腿

ひざから上の大きな筋肉を反らせる動きは、全身のリンパの流れを刺激して、内臓の周りの老廃物の回収を促します。また、血行もよくなるため、血液の中の脂肪や老廃物が滞りなく流れ、高血圧を防ぎます。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

1		3	D	5	6
7	2			B	
9				11	C
	4	10	A		
8					

- 【タテの鍵】
- 夜のキャンプの楽しみ
 - 開けたらミイラが入っているかも…?
 - キツネの鳴き声
 - 電話を取った時の第一声
 - 「さいしよはー!○○○○○、ぼん!」(小文字含)
 - 扉が引いても開かない時は?

- 【ヨコの鍵】
- 大文字⇔○○○
 - 海がおおいに荒れているさま
 - 蒸気の方で動くものがある
 - 獲った魚等を一定期間飼っておくところ
 - ペットボトルでも、カンでもない
 - 「名○、校○、専○」共通して入るものは?

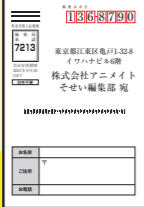
さっぱりしたおかず……

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7名さまにアースプラスマルチカバープレゼント!

2022年2月20日 消印有効

FAXは2022年2月20日に届いたもの



今月のテーマ商品

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oton®ブランケット』

血流の改善

抗菌・消臭

マイナスイオン効果

細胞の活性化



その1

多彩な効能効果

3つの特徴

「プラチナフoton®ブランケット」の

光量子効果・遠赤外線効果による血行促進や、光触媒効果による消臭・抗菌効果の他、ア

『抗血栓性』『除電性』で世界28カ国の特許を取得

プラチナフotonは、長年にわたる光エネルギーの研究から生まれた世界に類をみない健康素材です。

その血流の固まりを防ぐ抗血栓力と殺菌力は、ヨーロッパやアジアなど世界28カ国で特許を取得していることで証明されています。

血流の改善や細胞の活性化を促す「光量子効果」、消臭や抗菌などのさまざまな環境改善に作用する「光触媒効果」、ヒーリング作用をもたらすといわれる「マイナスイオン効果」といった特性を持っています。

極超微粒子のプラチナ(白金)にアルミナ、超微粒子酸化チタンを原子レベルで結合させた「プラチナフoton®超微粒子半導体パウダー」の構成物質として、10年ほど前にシルバーとゴールドを加えることで、新たに「抗血栓性」(血管内の血液を凝固させない)、「除電性」(カルシウムの流出を防ぐ)といった特許も取得しました。

そのプラチナフotonを繊維に練りこみ、ブランケットに仕上げました。

専門機関による各種試験でその効果が立証されている、高機能商品です。

その2

変わらない肌触り

ミノ酸のバランス改善、疲労の値を示す「乳酸値」の減少効果、疲労回復効果、細胞の活性化による美肌効果等々、多くの効果が期待できます。

その3

高い安全性

繊維自体が光触媒による抗菌、防カビ、防ダニ効果を持っているので、人体への悪影響がないほか、羽毛や綿などの動植物繊維が持つタンパク質を含まないことでアレルギーの要因となるダニがつきにくく、帯電防止や防臭・消臭といった特性も発揮します。

プラチナフoton®の超極細繊維を特許製法「両面パイル織り」により丹念に、贅沢に織り上げました。



名称 プラチナフoton®ブランケット
原材料名 ポリエステル(プラチナフoton繊維)50%、綿 50%
サイズ 140×200cm

「抗血栓」特許取得のプラチナフoton繊維使用

プラチナフoton® マルチベアトップ



POINT!

- 「抗血栓」特許取得の繊維を使用
- 9種類の色で普段のファッションに
- 光医学から誕生した繊維を使用

寝ている間に細胞を

活性化して、美しく変身!

