

自分の体は自分でケア。

そ

【蘇せい】

せ

い

3月号
vol.187

健康を
考える。
からだの
まごころと

目は心の鏡

- ・ 私たちの生活と漢方
- ・ お客様の体験談
- ・ 今月のレシピ
- ・ 「五百ぼろずし」
- ・ 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
- ・ オクルスファイブ

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



アニメイト

3月号
vol.187

vol.187 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-animato.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、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。クロスワードもご一緒にどうぞ!
※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!

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに

入浴剤
6種×
1袋セット
プレゼント!

2022年3月20日
消印有効





心を健康に！

目は心の鏡

「目は口ほどにものを言う」ということわざがあります。

情のこもった目つきは、言葉で説明するのと同じくらい、相手に気持ち伝わるものだと思いますね。言葉で偽っていても、目を見ればその真偽がわかるということ。もっとも、「口のように言葉は発せないはずの器官にしては」ということで、当然口で表現する内容のほうが情報が多いとは言ってもありません。「悲しそう」「興味深そう」などという感情のニュアンスが読み取れるにすぎませんが、このことわざが時代を超えて多くの人に使われるのは、嘘がない、本当の気持ちが目に表示されるということを、誰もが経験しているからではないでしょうか。

目の黒いうち

目に関する言い回しは他にもたくさんあります。「目の黒いうち」という表現がありますね(目の黒い日本人特有の言い回しだそうです)。言い換えれば存命中、ということですね。固い決意を表す慣用句です。おそらくこれは「死んで白目を

剥いた状態ではない」ということから来ていると思われませんが、死んでいなくとも目は白くなつていきます。そう、白内障です。

目の老化

加齢によって視機能は低下していきま。視力の低下は言うに及ばず、色を見分ける感度や、暗いところでも物を見る能力も落ちていきます。白内障は、目の二番外側にある角膜の内側にある水晶体の混濁によつて起こります。60代で60〜70%、70代で90%、80代で100%近くが白内障に罹患するといふのですから、ほぼすべての人が避けて通れない道です。もっとも症状や度合いは個人差も大きいので、一概に症状が同じとは言えません。水晶体の混濁が進むと、霧がかかったように見えたり、ものが二重、三重に見えたりします。また、一部の白内障では目の中で光が散乱してしまい、明るいところで非常に眩しさを感じます。

白内障は適切な治療を受ければ、完全に失明することはないとされていますし、

手術で治すことも可能になってきましたので、不安な方は眼科を受診されると良いと思います。

美しいものを見る

目は大事な器官です。現状、正常な視力があるのでしたら、そのことに感謝し、目を大切にしていくとともに、目のために美しいものをたくさん見てあげましょう。美しい自然や芸術品はもちろんです。親しい人の目を見てあげることも大事です。相手の気持ちを読み取ると同時に、口にできない自分の気持ちも伝わるかもしれません。マスクをする機会が多い昨今、目のコミュニケーションを見直す時なのかもしれませんね。

・目は人の心の鏡
・加齢とともに白内障になる



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、ご自身に合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。

ご相談、
増えています!

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

心のエネルギー(感情)を活用する

人間には感情があります。感情は本来、心のアクセントのようなものです。しかし、時に感情の乱れから、それが体に悪影響を与えることもあります。

東洋医学では、内臓と感情の関連性を説いています。これからの季節・春にあたる内臓は肝臓で、その感情は怒りとなります。

怒りすぎると、肝の気が逆上し、胸部の張りや頭痛、めまい、目の充血、肩や首・腰の張りなどを引き起こします。逆に、肝の働きが落ちていると、怒りっぽくなったり、いらいらしがちになります。

肝臓の働きを高めるには、目を酷使しない、マッサージで側頭部を緩める、吐く息を意識して、呼吸のリズムをゆっくり深いものにするこよいです。

そして、怒りを「奮起」におきかえ、その心のエネルギーを活用し、春らしく日々をのびのびと過ごして参りましょう。



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。

私たちの生活と漢方

五味五色の調和

「五つのグループのバランスをとる」ということが大切です。食べ物に関係するのは「五味」と「五味」です。



春(木にあたる)

：色は青(緑)、ピーマン、ほうれん草、大根の葉など、味は酸っぱいものです。これらの食べ物は肝臓・胆のうを養います。

夏(火にあたる)

：色は赤、人参、トマト、小豆など、味は苦いものです。これらの食べ物は心臓・小腸を養います。

土用(土にあたる)

：色は黄、卵黄、トウモロコシ、かぼちゃなど、味は甘いものです。これらの食べ物は脾臓・胃を養います。

※土用：四立(立夏・立秋・立冬・立春)の直前約18日間

秋(金にあたる)

：色は白、キャベツ、玉ねぎなどの淡色野菜や白身魚など、味は辛いものです。これらの食べ物は肺臓・大腸を養います。

冬(水にあたる)

：色は黒、しいたけ、きくらげ、こんぶ、わかめ・ひじきなど、鹹(しお)からいものです。これらの食べ物は腎臓・膀胱を養います。

◆注意：各グループごとに味がありますが、摂り過ぎはマイナスになります。普段あまり摂らない味だけでも、この季節には少し意識して摂ってみようという程度に考えてください。

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

目がスッキリ軽く！
視界がクリアに！
老眼鏡いらずに！

喜びの声続々！
あなたの体験談も
募集中です♪

超音波視力回復器で
目の疲れが消えた！

50代の後半から老眼鏡が必要になった私。その頃から、暗い場所で突然、視界にギザギザ模様の光が走る光視症や、明るい場所で、視界に蚊のような黒い点が見える飛蚊症も併発したことに気がつきました。

また、年の瀬になると目が疲れやすくなり、重だるさで常に目がスッキリしない状態が続いていました。

そんな中、約4年前、偶然に「超音波視力回復器」の記事を読みました。そこには、眼精疲労の解消や目の老化

光視症・飛蚊症だけでなく老眼も改善！

しばらくすると、それまで見えにくかった小さな字が、ずいぶん見えやすくなりました。

そして、使い始めて1ヶ月後には、光視症も飛蚊症も起こらなくなり、全く気にならなくなったのです！
また、半年ほどして、+2.0

防止する効果が書かれており、興味をもった私は、商品を取り寄せて試用してみることになりました。まずは1日1回、目に10分間超音波を当てることから始めました。

すると、使用した初日から、あれほど悩まされていた目の疲れや重だるさが消え、目がすっきり軽くなったように感じました。この効果に驚いた私は、すぐに購入を決め、それから毎日愛用しています。

だった老眼鏡の度数が、+1.0まで改善。しばらくすると、老眼鏡を使わずとも物を見ることができるようになりました。

私は75才の現在も、仕事で長時間パソコンを使うことがありますが、家で超音波視力回復器を目に当てれば、目の疲れがその場で解消するのが実感できます。

私と同年代の人は、ほとんどの方が白内障(目を力メラに例えると、レンズに当たる水晶体が白く濁る眼病のこと)になっていると聞きます。しかし、今のところ私に白内障の気配はありません。これもこの機械のおかげと、本当に感謝しています。



東京都 K・H 様(男性)



便秘を原因の一つとする肌荒れやニキビなどの美容面での悩みにも食物繊維の効果も期待できます。

●美肌効果にも注目

特に多く含まれる亜鉛は細胞再生により、皮膚や骨の新陳代謝を活性化して、発育を促します。若々しい体の維持に大切な成分のため、不足すると味覚や視覚などに異常をきたす場合があります。

●豊富なミネラルで若々しく

ひえにはマグネシウム、鉄分、カリウムや亜鉛などのミネラルも多く含まれています。

●効果・効能

●食物繊維で腸内環境を整える
腸の働きを活発化させて腸内環境を整える食物繊維が多く含まれているので便秘解消が期待できます。



ひえ

雑穀米カレンダー

ひえという名前は冷えるに由来するとも言われるほど寒さに強く、稲や麦が不作の時に代用される救荒作物として重宝された穀物でした。

ひえには、タンパク質、腸の働きを整える食物繊維、骨や歯を作るマグネシウムなどの栄養素が、白米と比べて豊富に含まれているのが特徴です。

呉大さん家の献立

桜もち



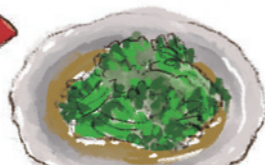
サバ缶と春キャベツのサツと煮



五目ばらずし



菜の花のおひたし



春のお吸い物



薬膳アドバイザー
ヨガインストラクター
呉大ともみ

うれしいことのあった日はおすしのメニューを楽しみましょう。緑黄色野菜がしっかり摂れますよ! アイデア次第で楽しみ方はいっぱい!

godai's point!



美人のカルテ



目のトラブルでからだごと
"JUNGLE"の不調がわかります。

目の周りのトラブルは肝臓の不調が原因の一つ。そんな方のところの不調も肝機能のトラブルがもたらしているのかもしれない。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、めまいを感じたりといったことが起きやすくなります。

- 目の下のシワ
……老化現象の一つ
- 涙が止まらない
……肝臓が弱ってくると涙が出やすくなる



- 目の下のくま
……血液が汚れて目の周りが黒ずむ
- 目のくぼみ
……体力が消費している

- 白目が黄色
……肝臓・胆のうの注意信号
- 白目が赤い
……肝臓が緊張し、血管が拡張している

五目ばらずし



お祝いごとには色とりどりの楽しいお寿司を

今月の
レシピ



つくりかた

- ①米は洗ってスキヤキ鍋に同量の水と一緒に入れ30分間おく。
- ②①にAを合わせ、火力を強にセットする。沸騰したら火力を2にして10分間炊き、5分間蒸らす。
- ③干しいたけはもどして千切り、れんこんとにんじんはいちょう切りに、ごぼうは笹がきにしてBで煮ておく。
- ④たくあん、きゅうりは千切り、しば漬けはみじん切りにする。
- ⑤炊き上がったご飯に③の具をまぜ、冷めたら④、いりごま、花形にんじんを飾る。

材料

- ・米、水……………各3カップ
- A
- ・酢……………大さじ4
- ・みりん……………小さじ1弱
- ・砂糖……………小さじ5
- ・塩……………小さじ2
- ・干しいたけ……………3枚
- ・にんじん……………50g
- ・ごぼう……………60g
- ・れんこん……………100g
- B
- ・だし汁……………1カップ
- ・薄力粉……………大さじ3
- ・水……………小さじ1/2
- ・薄口しょうゆ……………大さじ2
- ・きゅうり……………100g
- ・たくあん……………50g
- ・しば漬け、いりごま、飾り用
- ・花形にんじん……………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 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、皆様のお役に立つ商品を順次ご紹介させていただきます。

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

POINT!

- ①80種類の植物から抽出した酵素
- ②シンデレラ乳酸菌+ブラジル酵素
- ③腸内フローラを整える



名称: 植物性発酵食品
 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、パパイヤ、グァバ、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(バフィア、ローズマリー、カツアバ、紫イペ、キャットクロー、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。

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。



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
- 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



詳細は次のページにて!



[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 こめかみまで、 マッサージ。

人差し指、中指、薬指の3本を使って、あごからこめかみまで、指のやわらかい部分でやさしく円を描くようになる。

Point!

くるくる上向きに、
やさしい圧をかける。

フェイスラインに沿って、やさしくなで上げることで、リンパが流れ、顔の周りにたまった老廃物を回収することができる。

やさしくなで上げて
シミを消そう!
各5セット



2 生え際に向かって、 なで上げる。

人差し指から小指まで4本の指の腹を顔にしっかり密着させて、眉から髪の生え際に向かって、やさしい圧をかけながらマッサージする。

Point!

やさしい圧をかけ、
額を持ち上げる。

引っ張るのではなく、皮膚を持ち上げるように圧をかけることでリンパの流れが良くなる。



指の腹を顔に密着させ、左右の手を交互に動かす。

運動

コラム

「お家の中で流すリンパ〜シミ〜」

肌のターンオーバーの機能が低下すると、シミやそばかすができやすくなります。顔のリンパの流れを良くすることで、肌の老廃物がきちんと回収され、ターンオーバーがスムーズになると、透明感のある肌に。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	A	2	C	3	4	
8				E	D	
				9	7	
5			6	B		
10						

【タテの鍵】

1. 手あぎの時間
2. エスニック料理に欠かせません
3. 木の廃材を使った固定燃料
4. アザレアの別名:「西洋○○○」
5. この紋所が目に入らぬか!でおなじみの地名
6. 腰掛けるための家具
7. ソーダを加えたお酒

【ヨコの鍵】

1. 3月3日の祭といえば?
2. これから来る時
3. 心ゆくまで十分に味わうこと
4. 各地方での標準時が示す時刻の差
5. カリッと焼いたらなんでも美味しい

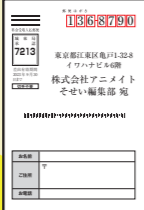
答えは...

今月の異名は祭にちなんで

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

上記の四角に当てはまる5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。

※FAX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

入浴剤「潤」プレゼント!

2022年3月20日
消印有効

FAXは2022年3月20日までに届いたもの

6種×1袋セット

3つの特徴

オクルスファインの

その1

目の生体組織細胞に合った微弱な超音波が、1秒間に2万4000回振動し、組織の深層部にある細胞全体にマッサージ効果をもちます。

その2

視力の回復、老化から生じる目のトラブルの予防・改善が期待できます。

その3

使用法はとても簡単。両目をつぶり、片方の目に10分当てます。今日は右目、明日は左目の繰り返しを毎日するだけで、目のマイクロマッサージが、血流改善、眼の筋肉の異常緊張や視神経の異常を予防・改善します。

オクルスファイン

名称: 超音波治療器【オクルスファイン】
 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: 約長さ188mm×高さ166mm×幅51mm
 効果効果: 偽近視の抑制又は緩解
 厚生労働省医療機器承認番号: 22600BZX00241000

使い方

とっても簡単!

- ① 両目をつぶる。
- ② 1日1回片目に10分間、オクルスファインを当てる。

★充電式で使用時コード不要
 ★5段階の可変ハンドルで老若男女どなたでも使える
 ★コンパクトで軽いため、疲れにくい

マイクロマッサージで、

視力回復に

はっきりした視界に

仮性近視抑制・緩和

視力の悩みを解決する!
視力は戻るんです。

オクルスファイン

優しい振動波で簡単治療! まぶたを閉じて当てるだけ

オクルスファインは厚生労働省に承認された眼科用の医療機器です。オクルスファインで使われる超音波は、多重波重合超音波の優しい縦波振動で目の深層部までマイクロマッサージ効果が及ぼします。また、毛様体筋など硬直した筋肉緊張や細胞膜を和らげる効果で、偽近視(仮性近視)を抑制、または緩解(症状の軽減緩和)する効果があります。

縦波振動のマッサージ効果で筋肉緊張を和らげます。血流量が増えることで自然治療力が向上!

縦波振動のマッサージ効果で筋肉緊張を和らげます。血流量が増えることで自然治療力が向上!

視界をどこまでもクリアに!

今月のテーマ商品