

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。

**休憩と心**  
漢方自然療法を学ぶ  
テーマ商品使用例  
今月のレシピ  
「豆腐の野菜あんかけ」  
お家の中で流すリンパ  
SATO'S 亀戸さんほ  
今月のテーマ商品  
APEC・エアベック

クロスワード(P11)の  
正解者から抽選で7名さまに

殺虫成分不使用!  
ダニ捕獲シート  
プレゼント!



2022年5月20日  
消印有効

5枚入り

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



5月号  
vol.189

そせい  
【蘇せい】

5月号  
vol.189

vol.189

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-animete.jp

漢方 アニメイト

検索



## 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。

詳細は中面のページにて!

丈夫な体作りをサポート!  
高濃度ミネラル補給水の決定版

**運動** アクティブイオン



### POINT!

- ①ソルトレイクミネラルが豊富
- ②脱水症・熱中症対策
- ③免疫力サポート

成分: 塩水湖水/塩水湖水ミネラル液、塩化カリウム、クエン酸、塩化カルシウム  
形態: プラスチックボトル入り  
容量: 約30ml

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

**運動** 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くしてスッキリ
- 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

「一家に1台」から「ひと部屋に1台」の時代へ!  
新発想の光触媒分解方式エアプロテクター

**心** APEC(エアベック)



### POINT!

- ①トヨタグループが開発した光触媒を使用
- ②高い除菌効果、抗ウイルス性、消臭効果を発揮
- ③一辺10cmのコンパクト設計(6~8畳対応/1台)

商品名: APEC(エアベック)  
重量: 約540g  
電源: AC100V~240V  
カラー: 2色(シルバー/ディムグレイ)

全てのお問い合わせは下記取扱店・(株)アニメイト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！ 休憩と心

### ワーク・ライフ・バランス

最近よく聞く言葉に「ワーク・ライフ・バランス」というものがあります。ワーク・ライフ・バランスとは、仕事と生活のバランスが取れた状態のこと。内閣府が発表している「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章」によると、ワーク・ライフ・バランスが実現された社会とは、「就労による経済的自立ができること」「健康で豊かな生活のための時間が確保できること」「多様な働き方・生き方が選択できること」という3つが実現した社会とされています。

「じゃあ何時間働くのがバランスの取れた状態なの？」ということには、つきつめると個々の生き方によって違ってきますが、社会では、過剰な労働を強いることをやめよう、という流れにあつて、昨今の働き方改革と合わせて働く環境は変わりつつありますね。

### 心の疲弊

第一次産業、第二次産業といった体力を消耗する仕事の場合、目に見えて過剰に

働くとその他の時間がたたくたになつてしまい、バランスが悪いのはわかりやすいと思います。労働基準法では労働時間が6時間を超える場合は休憩を取ることを義務付けていますが、現代社会において、多くの人を悩ませているのは心の疲弊です。単に体を休めるだけでは心が回復しないことは、実感として誰もがわかるのではないのでしょうか。ソファに座っていれば身体的には「休憩している」ようですが、頭の中で「締め切り」「メール返信」「人間関係」について必死に考えていたら、それは本当に「休憩している」とは言い難いですね。

### 心の疲れを取る方法

疲れ果てた脳では、当然ながら最高の成果は発揮できません。スピードを落とすとして休憩を取る時間をつくってみましょう。

●瞑想……この方法でもたらされるものは、呼吸と思考をコントロールするための技術です。一般的には、何も考えずにその場で呼吸することですね。雑事で悩まされている気持ちをすっきりさせる最良の方法です。

●体を動かす……体力や筋力をつける目的ではなく、ただ体を動かせば良いのです。10分程度でも、器官や筋肉のバランスを回復することができるようになります。

常に、あらゆることをより迅速に実行する必要があるという考え方をやめましょう。自分には休憩を取る資格があつて、物事をうまく進めるためには実際に休憩が必要であるという考え方を受け入れることをお勧めします。

・心身の疲れを癒す  
休憩を取りましょう  
・休憩は当然の権利だと  
理解しましょう



## 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

### 基本に還る

このコロナ禍で、人と人が直接触れ合う機会が減少し、また目まぐるしく変化する膨大な量の情報に翻弄されて、心と体のゆとりを失っている人が増えています。

古来「基本に還る」という言葉があります。心と体のゆとりを取り戻す、そのためには、健康の原点に立ち返り、良いことをシンプルに実践していくことが求められています。

健康とは、体が健やかで心が康らかであること、それは心と体のバランスが取れ、肉体的・精神的・社会的により積極的で創造的な状態を指します。

アニメイトが提唱する「食養・運動・呼吸法」の実践は、体と心のゆとりを取り戻す基本です。あらためて自分の心と体の状態に関心を持ち、「食養・運動・呼吸法」の実践を通して、健康回復とその維持に努めて参りましょう。



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。「足指術」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

漢方自然療法を学ぶ

## 漢方自然療法の中心は内服です

アニメイトがセルフメディケーション(※)のためにおすすめしている漢方自然療法。これには、

- ①内服
- ②按摩(マッサージ)
- ③運動
- ④呼吸法
- ⑤食養



そして食品添加物により、体内に多量の化学物質が取り込まれるようになりました。その結果、体内に溜まった有害物質の解毒作用が追いつかず、肝臓が弱り、多くの人の健康の悪化を招いてしまったのです。

健康な体には、

- ① 活性酸素の除去
- ② 排毒、排泄の促進
- ③ 肝機能の強化
- ④ 血流改善

が大切です。

そこでアニメイトでは中医(中国医学の医師)と協業して、上記の機能を持ったサプリメントを開発しました。天然の植物を主原料とするそのサプリメントは、体の中から排毒を促し、肝機能を強める、まさに漢方自然療法の「内服」を担うものです。日々の生活にも是非意識して、取り入れていきましょう。

※自分の体の健康は自分で維持していくべき、という考え。

### 健康なからだ作り



### 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。



ここで発見！緊急対応車に搭載され、箱根駅伝を陰から支えていました

APEC(エアベック)



今月のテーマ商品 APEC(エアベック)がここでも大活躍！



エアプロテクター APEC (エアベック)の中型機(開発中)が第97回箱根駅伝(正式名称:東京箱根間往復大学駅伝競走)のトヨタ緊急対応車に採用されました。今年も、新型コロナウイルスの影響で開催自体が危ぶまれていましたが、当日は感染拡大防止の取り組みのもとで熱い戦いが繰り広げられました。APECの技術はこのような形でも社会に貢献しています。(商品の詳細は10~11ページへ)





## 豆腐(大豆)

●5月の野菜  
コレステロールを下げる

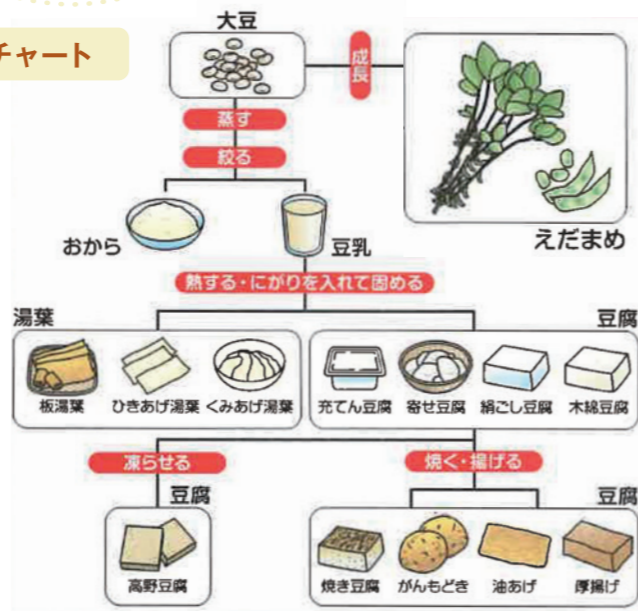
### 有効成分

カリウム、カルシウム、鉄、亜鉛、ビタミンB1・B2・E、植物性たんぱく質、リノレン酸、リノール酸、レシチン、サポニン、イソフラボン、オリゴ糖

### 作用・効果

生活習慣病の予防(血圧・コレステロール値を下げる)、肝臓の機能を高める、イライラ・認知機能の低下を予防、老化防止、更年期症状を抑える効果、整腸作用

### 大豆チャート



### godai's cooking point!



豆腐は、生でもよし、絞ってもよし、その絞りがすまで食べられる！さらには焼く・煮る・揚げる・スイーツ・乾燥などなど、捨てる場所なしの超健康万能食品です。低カロリーで健康効果がいっぱいなのも嬉しいポイント。是非今晚の食卓に一品プラスしてみてください。



薬膳アドバイザー  
ヨガインストラクター  
呉大ともみ

## 豆腐の野菜あんかけ



POINT

生活習慣病を予防し、新陳代謝促進！

今月の  
レシピン

### つくりかた

- ①豆腐をふきんに包み、軽く重しをして水気を抜く。
- ②豚肉は細く切り、酒と醤油を振りかけておく。野菜類は同じくらいの大きさの細切りに切りそろえる。
- ③①の豆腐を1cm幅に切り、全体に軽く塩(分量外)を振って表面を締める。
- ④火力を強めにセットしたスキヤキ鍋に、ごま油(大さじ1)を入れて熱し、③を入れて焼き色をつける。形を崩さないよう気を付ける。
- ⑤豆腐を取り出し、ラードを入れて豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、竹の子・椎茸・人参・さやいんげん・ピーマンの順に加えて炒める。
- ⑥しんなりしない程度に炒め、Aをかき混ぜながら回し入れる。煮立ってとろみがついたら、長ねぎとごま油(小さじ1)を加え軽く混ぜて、火を止める。
- ⑦④の豆腐を加えて、形を崩さないようにしてさつと絡めたら完成!

### 材料(4人前)

- ・木綿豆腐.....2丁
- ・豚もも薄切り肉.....100g
- ・酒、醤油...各小さじ1
- ・長ねぎ.....1本
- ・ゆで竹の子.....1/2本
- ・人参.....中1本
- ・さやいんげん.....8本
- ・赤/青ピーマン.....各1個
- ・干し椎茸(戻したもの).....5枚
- ・ごま油.....大さじ1
- .....小さじ1
- ・ラード.....大さじ2
- .....A.....
- ・顆粒スープの素.....小さじ1
- ・水.....1カップ
- ・塩.....小さじ1
- ・砂糖.....大さじ3
- ・醤油.....大さじ3
- ・酢.....大さじ3
- ・酒.....大さじ2
- ・片栗粉.....大さじ1

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



お店紹介  
コーナー  
亀戸の



カトリ美容室

☎ 03-3684-0808

美と健康と環境浄化をテーマに地球と人に優しいecoサロンを掲げるカトリ美容室。ヘアアドバイス他、ヘッドスパ、エステ、リンパマッサージ、ネイル、着付け、婚礼など多岐にわたるサービスも魅力的。アットホームなサロンで心も体もキレイに!

東京都江東区亀戸3-60-18  
営業時間:9:00~19:00 火曜定休  
<http://katorisalon.tokyo/index.html>

SATO's 亀戸さんぽ

02

亀戸駅前公園



亀戸駅前公園は、亀戸駅北口からほど近い場所にある「羽亀公園」とも呼ばれている公園です。その呼び名は、公園の中央近くにある「羽亀(はねかめ)」の像に由来するといわれています。「羽亀」は、天の四方を司る四神で北方を守護する灵兽「玄武」にあたることから、江

亀戸の街を見守る「羽亀」の像

東区の北に位置する亀戸に設置されたそうです。「羽亀」をモチーフとしたご当地ヒーローやお菓子もあるくらいなので、亀戸の象徴のひとつといえるでしょう。

また玄武以外の四神には、東の青龍、南の朱雀、西の白虎などがあり、それぞれに江東区を守ってくれているのだとか。

公園内には、荒川の水位を電光掲示板と水盤の高さで表示するモニュメントもあります。亀戸は荒川から少し離れていますが、これを見ると荒川の水位より低い位置にあることが分かって防災意識が湧いてきます。

亀戸駅前公園、通称「羽亀」



羽亀の像



荒川水位表示モニュメント

公園」は、ここで暮らす人や働く人を見守ってくれる憩いの場所です。亀戸にお越しの際には、ぜひ「羽亀の像」を見に立ち寄ってみてください。

運動

コラム

「お家の中で流すリンパ」アンチエイジング編②

フェイスラインのリンパの滞りは、美肌の天敵。皮膚の下にたまった老廃物が肌色をくすませ、乾燥を進ませ、しわを招きます。マッサージを行うことで肌代謝がアップすれば、つややかでハリのある若々しい肌を実感できます。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。



アニメイトのジェルは全入り!

- 【POINT】  
リンパの働き
- ①浅いリンパはキレイにつながる
  - ②リンパジェルを使ってリンパを流すのが効果的!



浅いリンパを流して美肌になる!

首を包むように両手を当て、後ろから前へ優しく撫でるようにマッサージをする。5回ほど繰り返す。

**Point!**  
首のリンパを鎖骨下のリンパ本幹に流す  
リンパを流すことで、皮膚の下にたまった老廃物や水分が排出されやすくなる。



CFCグループ  
コスメティックサロン GODAI  
東京都江東区大島3-4-7 山口ビル2F(アニメイトより徒歩2~3分)  
ワンコイン(500円)で受けられるエステや化粧品のご紹介は、共に大変好評いただいています。是非お気軽にお越しください。皆様のご来店を心よりお待ちしております。お問い合わせは以下番号まで♪

tel. 03(5875)2365

## 今月のクロスワード

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

### 【タテの鍵】

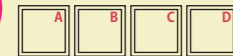
1. 悠々と空を泳ぐのは?
2. 不機嫌そうな顔
3. 獲物を突き刺して捕らえる漁具
4. 寒いから雨は〇〇に変わるだろう。
5. 煮物や鍋で取り除くもの
6. イタリアの港湾都市を英語で

### 【ヨコの鍵】

1. ずっと座っていると悪くなります
4. 寝ているときに見るもの
5. 自分より年上の男兄弟
7. 十本足の魚介に醤油をつけて焼いたもの
8. 前へ倒すこと
9. 不採用になってしまった案
10. くつろぐこと

### 「肝」「気」を補う食材です

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)でご応募ください。

※FAXでも受け付けています。(03-3636-2992)

〒113-8579  
東京都文京区東池袋1-32-8  
イワナビル608号  
株式会社アニメイト  
〒113-8579 東京都文京区東池袋1-32-8  
イワナビル608号  
株式会社アニメイト

クロスワードの正解者から  
抽選で7名さまに  
ダニ捕獲シート  
プレゼント!

2022年5月20日  
消印有効

FAXは2022年5月20日までに届いたもの



5枚入り

家の中のあらゆる  
場所で使用できます

A/C電源だけでなくUSBでパソコンやモバイルバッテリーにも接続でき、持ち運びが可能です。スペースをとらないコンパクト設計で、使用する場所を選びません。



## 特長

エアベックの  
ボタンひとつで  
簡単操作!

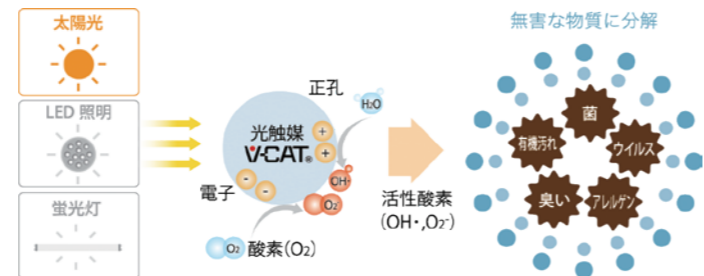
タッチ操作ひとつでファンの強弱の設定ができ、寝室などの音が気になる場所でも快適に使用できます。LEDライトの照明はOFFモードで、睡眠を妨げません。

### APEC -エアベック-

本体色: シルバー / ティムグレイ  
本体寸法: 100×100×100mm  
重量: 540g  
付属品: 専用USBコード2本付きACアダプター  
電源: AC100V ~ 240V  
浄化原理: 光触媒分解方式  
運転モード: 連続稼働モード/6時間モード  
風量切替(弱運転・強運転)  
おやすみモード※照明ライトオフ

### 光触媒が空気を変えるしくみ

光触媒に光が当たると、その表面に酸化力が生まれます。そこに細菌やウイルスなどが触れることで、有害物質を分解! 臭いを徹底的に分解・消臭、浮遊ウイルスの不活化、浮遊細菌を殺菌する効果も! また、光触媒は自己再生機能を備えているので、交換不要です!



『一家に1台』から、『ひ

と部屋に1台』の時代へ!

いつでも  
どこでも  
あなたを守る  
空気環境を

手のひらサイズの  
コンパクト設計

1台で  
6~8畳に  
対応!



1台で  
6~8畳に  
対応!



PM2.5や排気ガスによる大気汚染、細菌やウイルスの存在の影響で、今や空気環境を整えることは健康のために欠かせない時代です。

APEC(エアベック)は、これまでの空気清浄機とはまったく異なる発想から生まれました。空気を変えるしくみにはトヨタグループの株式会社豊田中央研究所が開発した光触媒「V-CAT」が採用され、太陽光や蛍光灯などの光を利用して空気中の細菌やウイルス、臭いなどを分解します。

一辺10cmのコンパクトでエコなエアプロテクターで、お部屋の空気環境を整えましょう!

トヨタグループが開発した  
光触媒「V-CAT」を採用

今月のテーマ商品

新発想のエアプロテクターで  
空気環境を整える

APEC -エアベック-

