

自分の体は自分でケア。

# そ せい い

【蘇せい】

6月号  
vol.190

こころと  
からだの  
健康を考える。

## 命の水

- ・漢方自然療法を学ぶ
- ・お客様の体験談
- ・今月のレシピ
- ・「プロッコリーのグラタン」
- ・お家の中で流すリンパ
- ・SATO'S 亀戸さんぽ
- ・商品紹介
- ・プレミアムドライフルーツ

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  
【せい】

6月号  
vol.190

vol.190 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



## 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

「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(エアペック)



#### 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(エアペック)  
重量: 約540g  
電源: AC100V ~ 240V  
カラー: 2色(シルバー/ディムグレイ)

無添加・ミネラルたっぷり!  
栄養価の高い凝縮ドライフルーツ

### 食 プレミアムドライフルーツ



#### POINT!

- ①乾燥により凝縮された栄養素を効率よくチャージ
- ②少量でも満足感を得やすいダイエットの強い味方
- ③非常用の保存食にもピッタリ!

名称: 天然保存食品  
原材料名: デーツ/白いちじく  
主成分: 各商品による  
内容量: 450g(デーツ、白いちじく)

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  
**砂漠の  
デーツ  
プレゼント!**



2022年6月20日  
消印有効

180g



# 命の水

心を健康に！

## 人体における水の役割

私たちの体で水の占める割合は60%と  
言われています。生命を維持し、健康に生  
活するためには水は重要な要素ですね。体  
内の水を大まかに分類すると、血液、尿、  
汗となります。

「血液」は酸素を体中に循環させ、老廃  
物を回収する働きがあります。水分が不  
足すると、血液の粘度が上がりが、いわゆる  
「ドロドロの血液」になってしまいます。油分  
の多い食生活や喫煙、ストレスもドロドロの  
血液になる要因ですが、単純に水分の不足  
も大きく関係してきます。ですから、水を  
飲むのは大事なことです。欧米のデータ  
では、1日に1.5リットルほどの摂取が望  
ましいとされています。

「尿」は血液によって集められた老廃物が  
腎臓でろ過され、体外に排出されるもの  
です。大人が1日に排出する平均的な尿の  
量はおおよそ1.2リットル。望ましい水の摂  
取量が1.5リットルに対し、尿が1.2  
リットルであることを考えると、飲むこと  
と同じくらい、出すことも大事ですね。尿

には体内の水分量を調節する役割もある  
ため、たくさん水分を摂ると尿がたくさん  
出る、というのは自然な反応と言えます。

「汗」は皮膚の表面から分泌されるもの  
で、おおよそ99%が水です。そして、体温を調  
節する役割を担っています。人は体温が  
1℃上がっただけでも体の不調を感じ、  
2℃や3℃も上がれば日常生活が難しく  
なるほど、熱には敏感な生き物です。十分  
な水分が体内に蓄積されていないと、この  
体温調節機能も失われてしまうため、や  
はり意識して水を飲むことは大事です。

## 飲み過ぎに注意

とはいえ、とにかく水をたくさん飲めば  
良い、というものでもありません。昨今、デ  
トックスに良いということから白湯を飲むこ  
とが美容やアンチエイジングに効果がある  
とされていますが、あくまで適量の範囲内  
で、ということも言うまでもありません。  
過剰な摂取は水中毒や手足のむくみ、頭  
がぼんやりしたりするなど、人体へ悪影響  
を及ぼします。

水分の摂取は老若男女問わず健康な生

活を維持するために大切なことです。ここ

で注意すべき点があります。珈琲やお茶な  
どは水分摂取としては適切ではありません。  
カフェインは利尿作用があり、摂取した  
以上の水分を排出してしまうからです。ま  
た、スポーツドリンクも要注意です。スポー  
ツのための水分補給を目的としているので、汗  
と一緒に流れ出た塩分を補給する成分に  
なっているからです。

## 人は地球の一部

私たちの体は、水を摂取し、排出する  
という、地球環境の水の循環の中に組み込ま  
れています。太陽によって蒸発することで  
水は蒸留されますが、残った老廃物が地球  
環境や人体を蝕んでいきます。きれいな水  
を保つことを考えることは、ひいては自分  
たちの体のことを考えることでもありま  
す。3月22日は「世界水の日」、そして8月  
1日は日本の「水の日」です。おいしい水を  
飲む瞬間、生活排水や川の汚染のことなど  
に目を向けてはいかががでしょうか。

## 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。

- ・体内の6割は水
- ・血液、尿、汗に適切な水分を
- ・1日1.5リットルの水を飲もう
- ・体内の水と地球の水を考えよう



ご相談、  
増えています！

## アニメイトの顧問より

### 心臓の働きを高めて、 心の元氣を取り戻す

暦の上では、夏のサイクルに入りました。夏  
は五行の火にあたり、臓腑は、心(臓)と小腸  
が配当されます。

心(臓)は五臓の中で、最も重要な臓器と  
言われ、心(臓)が不調になると、他の臓腑の  
調子にも影響を及ぼします。

心(臓)には、大きく分けて二つの働きがあ  
り、一つは精神的な働き、もう一つは血と脈の  
原動力となることです。不安感・気が急ぐ・  
焦り・不眠・夢を多く見る・記憶力の減退な  
どの症状は、心(臓)の不調が関係している  
と考えます。

心(臓)の働きは、運動がポイントです。しつ  
かり体を動かすと、消化器系や呼吸器系も  
活性化し、消化や新陳代謝が活発になりま  
す。また骨も強くなり、靱帯も柔軟になり、  
体の動きが滑らかになります。その体の状態  
は、心の働きにも良い影響を与えてくれるの  
です。



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。「心と体の元氣を取り戻す」をテーマ  
に、講演やセミナー活動を精力的に行う。



## 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。

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



# 漢方自然療法の2つめは按摩

あんなま

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。

2つめにあたる按摩(マッサージ)は、なでる、押す、揉む、叩くなどの手技を用い、生体の持つ恒常性維持機能を反応させて健康を増進させる手技療法です。按摩の按は「押さえる」、摩は「なでる」という意味ですが、現在はマッサージという言い方が一般的です。

古代、人々の生活の中で打ち身の腫れなどで苦しむことは少なくなかったと考えられます。そんなとき、人々は自分あるいは仲間の患部を手でなでたり、さすったりすると、痛みを散らし、腫れをひかせて痛みを和らげる効果が生まれることを発見しました。当時においては、有効的な外科治療の一環であり、これが按摩術のルーツであると考えられます。



## 按摩(マッサージ)

アニメイトでは按摩(マッサージ)の役割を足裏健康法(足裏マッサージ)が担っています。中国で確立されたと言われる「足裏マッサージ」は、上記の按摩の目的だけではなく、膝から足裏にかけて内臓・器官の状態を現す反射区の存在を理論的に解明したという点で画期的な手技療法と言えるでしょう。

反射区を押圧すると、その反射区につながる内臓・器官が弱っているときは痛みを生じます。逆に弱っている内臓・器官の反射区の押圧には、その内臓・器官を活性化させる効果があります。

足をさわると、その人の健康状態がある程度わかるというのが足裏健康法の特長です。アニメイトでは足ツボ講習会を行っており、是非ライフスタイル見直しのきっかけにご参加頂けたら幸いです。

※自分の体の健康は自分で維持していくべき、という考え。

## 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！



東京都 K・M様(60歳)

私は子供のころから慢性的な便秘症で、お通じがない日が続く。3〜4日以上続くケースも珍しくありませんでした。成人してから、市販の便秘薬はもちろんだが、漢方薬、便秘に効くお茶など、ありとあらゆるものを試しましたが、どれも目に見えない効果はなく、常にお腹が張った状態で悩んでいます。そんなある日、職場の知人からお土産でもらったドライフルーツの白いイチジクを3粒ほど食べてみたところ、翌日の便秘薬の効き目がいつもより良くなったことに気づき、「これはイチジクへの効果なのかもしれない。」とすべにわかりました。それ以来、自分自身でも「白いイチジク」を購入、おやつ代わりに毎日5粒程度を食べ続けています。長年悩んでいた便秘の心配も現在はほとんどなくなり、便が解消されたことによる結果なのかむくみや肌荒れなども改善されました。先日会った友人からも「最近なんだか若々しくなったんじゃない?」と褒められるまでになりました。白いイチジクを料理の材料にも使ったりしながら、今でも美味しく食べ続けています。

長年不眠で悩み、月に1〜2回は必ず心療内科に通い、睡眠導入剤と精神安定剤を飲み続ける毎日を送っていました。そんなある日、友人から「デーツが不眠に効く」と聞いたのをきっかけに、物は試しにとデーツを1袋購入し食べ続けてみることにしました。最初は半信半疑で食べていましたが、ある日から薬の量を半分にしてみると、さすがに身体がダルさこそ残ったものの、何とかかなりそんな感覚がありました。薬半分の生活も徐々に身体が慣れていき、体調と相談しながらも薬なしの日が月に何日も作れるようになってきました。身体は、**ダルさはデーツのミネラルを含む栄養素で補えている。**「という安心感もありましたが、食べ始めてから3ヶ月を過ぎたころから完全に薬なしの生活を送れるようになりました。15年も飲み続けた睡眠導入剤も精神安定剤も、今ではまったくゼロ。かかりつけの先生も大変驚き、今では疲労感もなく、明るい気持ちで毎日を送っています。



よく眠れるようになった！  
疲労感がなくなった！  
お腹がスッキリした！



食養 内服 運動 心



東京都 A様(56歳)





## ●6月の野菜 栄養たっぷり緑黄色！ ブロッコリー

### 有効成分

βカロテン(ビタミンCやA)、スルフォラファンを始めとするファイトケミカル、たんぱく質、ビタミンE、ビタミンK、葉酸、カリウム、クロム、食物繊維

### 有効成分

免疫力の向上、美肌効果、抗酸化作用、解毒作用、高血圧、便秘、肥満、糖尿病、脳の働きの活性化

### 選別ポイント・保存方法

つぼみが密集し丸みのあるもの、茎に空洞がなく、切り口が乾燥しておらずみずみずしいものを選ぶ。保存法はラップに包み茎を下にして冷蔵庫に。

### 調理ポイント

茹でるとすぐに柔らかくなるので茹で過ぎに注意。茹でる時に塩を少々振りかけると、茹で色が鮮やかに仕上がります。

### 同じ材料でもう一品!

#### ブロッコリーのゴマ味噌がけ

- ①ブロッコリーを小房に分けて茹でる。
- ②味噌に砂糖・すりゴマ・みりん・酢を混ぜてたれをつくる。
- ③盛り付けたブロッコリーにかけて完成!



### godai's cooking point!



ブロッコリーに多く含まれるビタミンCとAに変換されるβカロテンは春先に悩まされるかぜや花粉症、肌のかさつき予防にはもってこいの成分! また、どちらのメニューもヘルシーなので、カロリーが気になる方におすすめ。体の芯からぽかぽかに、免疫を上げて楽しみましょう。



薬膳アドバイザー  
ヨガインストラクター  
呉大ともみ

## ブロッコリーのグラタン



POINT

βカロテンが喉や皮膚の  
粘膜の痛みを回復してくれる

今月の  
レシピ



### 作りかた

※食パンはフードプロセッサーでパン粉にし、フライパンで焦げ目を付けておく。

- ①ブロッコリーは小房に分け、沸騰したお湯で約2分(固めに)茹でる。玉ねぎは粗みじん切りに、ベーコンは1cm角に切る。
- ②火力・弱にかけたフライパンにバターを入れて溶かした後、小麦粉・ブイヨン・カレー粉を入れて混ぜる。ペースト状になったら豆乳を入れ、ゆっくりスパチュラで混ぜて、とろみをつける。(約2分)
- ③オリーブオイルを塗ったグラタン皿に①の材料を取り分け、上面が平たくなるように入れる。
- ④茹で卵を粗く刻み、②の豆乳ソースに入れ、3回ほど軽く混ぜた後、③にかける。
- ⑤パン粉・粉チーズ・刻みパセリを混ぜ④の上にかき、オーブントースターやグリルで焦げ目を付けたら完成!

### 材料(2人前)

- ・ブロッコリー..... 160g
- ・玉ねぎ(中)..... 1/6個
- ・ベーコン..... 2枚
- ・茹で卵..... 1個
- ・食パン..... 1枚
- ・粉チーズ..... 適量
- ・刻みパセリ..... 少々
- ・オリーブオイル..... 少々
- ・小麦粉..... 大さじ2½~3
- ・ブイヨン(粉)... 小さじ1
- ・カレー粉..... 小さじ1/4
- ・バター..... 小さじ2
- ・豆乳..... 1½カップ

遠赤外線調理器具  
スーパーラジエントヒーターで  
作りました



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  
奥行き 546mm  
高さ 237mm  
重さ: 約 16kg



### 「お家の中で流すリンパ」アンチエイジング編③

ほおの筋肉が垂れ下がり、口周辺の筋肉が硬くなるとリンパの流れも滞り、ほうれい線が刻まれてしまいます。ほおの筋肉を鍛えてリンパの流れを促し、肌にくらとしたハリを取り戻して。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金箔入り



ほおの筋肉を伸ばすように口を思い切り横に開く



#### 口角挙筋

口角を上上げる口角挙筋を鍛えることで、ほおの位置が上がり、ほうれい線の予防になる。また、筋肉を刺激することでリンパの流れもよくなる。

**[POINT]** ①浅いリンパは美容に、深いリンパは健康につながる  
リンパの働き ②リンパジェルを使ってリンパを流すのが効果的!

口元に拮抗する力を加え  
ほうれい線予防!  
5秒キープ、3セット

#### 1 口を思い切り横に開く。

口角からほおにかけて、筋肉を伸ばすイメージで「イー」と声に出しながら口を横に開く。

#### 2 指で内側に寄せる。

横に開いた口の動きに逆らうように、指の腹で内側に圧をかけて5秒キープ。

**Point!**  
開いた口に負けないよう内側に圧をかける

ほおの筋肉に負荷をかけて鍛えることで、リンパの流れがグッとよくなる。



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化粧品のご紹介は、共に大変ご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

## 亀戸天神社

# 03

### SATO's 亀戸さんぽ

#### 歴史と花に彩られた学問の神様

亀戸天神社は、学問の神様として菅原道真が祀られている神社です。

亀戸天満宮とも呼ばれるこの神社ですが、始まりは1662年とされています。江戸の亀戸村は道真の末裔で九州の太宰府天満宮の神官、菅原大鳥居信祐が、天神信仰を広めるために何年も諸国を巡り、たどり着いた場所でした。その後、もともとあった天神に、太宰府天満宮の神木としても知られる「飛梅」で彫った天神像が祀られることになりました。

その頃、江戸は明暦の大火による被害からの復興を目指していました。現在の亀戸天神社は、幕府の復



カメの形を模したおせんべい

興開発事業の鎮守神として祀るようになると四代將軍徳川家綱から寄進された土地に太宰府天満宮にならって造られています。名称も古くは太宰府天満宮の東の方角に位置することから「東宰府天満宮」や「亀戸宰府天満宮」などでしたが、1936年に今の「亀戸天神社」になりました。歴史をたどると、復興の神様というまた違った二面をうかがい知ることができますね。

今や「東京十社」のひとつとして亀戸屈指の観光スポットになっている亀戸天神社ですが、藤まつり、梅まつり、菊まつりと花に因んだお祭りが多いのも特徴です。藤まつりは、4月から5月にかけて。境内の約100株以上ある藤の花が一斉に咲き、東京の藤の名所といわれる境内はさらに賑わいを見せます。



#### 亀戸のお店紹介コーナー

亀戸極上江戸そば にし田 ☎ 03-5609-8968

プロボクサーの経歴を持つ店主が、毎日石臼で粉から引いてそばを打つ店。手打ちそばにこだわり、「本物の味」を追求して生まれた江戸そばの「こし」「風味」「香り」が味わえます。

東京都江東区亀戸3-2-10-103

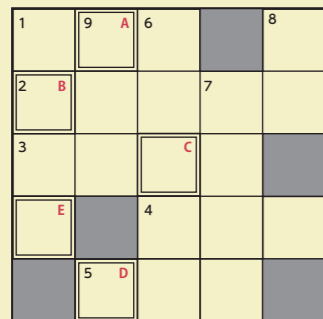
営業時間: [月~金] 11:30~14:00 17:30~21:30

[土・日・祝] 11:30~15:00 17:30~21:30 水曜、第2・4火曜定休





## 今月のクロスワード



**【タテの鍵】**  
 1. 素敵な笑顔のためにどんどん上げよう!  
 6. さみだれをあつめてはやし…  
 7. 飲むとしょっぱい水  
 8. たくさん歩いたらマッサージ!  
 9. 乾燥させて栄養満点♪○○○フルーツ

**【ヨコの鍵】**  
 1. 風の子といえは?  
 2. よく見ないまま着るとこうなる  
 3. ぐっすりおやすみなさい  
 4. お祝いするを難しい言葉で言うと?  
 5. 「柔らかい」が短縮された言葉

**酸素を運ぶのは?**

答えは… ABCDE

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)でご応募ください。

※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

**砂漠のデーツ  
プレゼント!**

2022年6月20日  
消印有効  
FAXは2022年6月20日までに届いたもの



180g

**その3 長期保存が可能**  
 生の状態より長く保存ができ、軽いので持ち運びにも便利。皮付きなのに食べやすく、非常用の保存食としても優秀です。

**その2 食べた時に充実感がある**  
 食物繊維が多く、よく噛むことで少量でも満腹感につながりやすいため、間食にオススメです! ほんのりとした自然な甘みはダイエットの心強い味方にも。

**その1 栄養価が高い**  
 ドライフルーツは乾燥することにより栄養成分が凝縮されているので、少量で効率よく栄養素を摂取できます。太陽の光を浴びて乾燥することで栄養価がアップする果物もあります。

### ドライフルーツの食べ方はいろいろ♪

そのまま持ち歩いて、お手軽に栄養補給! ヨーグルトに混ぜて朝食に! ドライフルーツはさまざまなお料理にアレンジできます!



白いちじく入り肉じゃが



白いちじくの赤ワインコンポート風



白いちじくのミルク煮



デーツ&くるみ



デーツのベーコン巻き



デーツ入りバターケーキ

# ミネラルたっぷりの果実で、美しく健やかに

今月のテーマ商品

**プレミアムドライフルーツ**  
 ダイエットや非常食にもピッタリ!  
 特別なドライフルーツのご紹介

近年、日本人は深刻なミネラル不足であると言われています。その原因として、食生活の変化や、化学肥料や農薬の使用により土壌バランスが崩れ、野菜本来の栄養やミネラル成分が減少していることが挙げられています。アニメイトのドライフルーツシリーズの原産地はイラン。契約農家で有機栽培により作られた、ミネラルたっぷりの果実を使用した栄養価の高いドライフルーツです。

毎日の生活に取り入れてミネラル不足を解消しましょう。



### プレミアム大粒白いちじく

**食物繊維** ごぼうの **2倍**

**カルシウム** 300mg/100g (1日の必要量の約半分)

**リニューアル!** 熟した実の証「オープンマウスタイプ」より食べやすくなりました

**食物繊維** バナナの **3倍**

プレミアム大粒白いちじく 450g

### プレミアム完熟デーツ

**鉄分** ブルーベリーの **4倍**

**食物繊維** ごぼうの **1.2倍**

**マグネシウム** キウイフルーツの **4.6倍**

**りん** バナナの **2.1倍**

**カリウム** りんご(皮むき)の **4.5倍**

**カルシウム** ブルーン(乾燥)の **1.8倍**

プレミアム完熟デーツ 450g

イラン

