

自分の体は自分でケア。

そ せい

【蘇せい】

7月号
vol.191

こころと
からだの
健康を考える。

不調の原因は「変化」
漢方自然療法を学ぶ
お客様の体験談
今月のレシピ
「なすのみぞれ和え」
お家の中で流すリンパ
SATO'S 亀戸さんぽ
商品紹介
ミネラルアップシリーズ
ジェル

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに
アースプラス
マルチカバー
プレゼント!

2022年7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】

7月号
vol.191

vol.191 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

(株)アニメイトの取扱商品の中から
皆様のお役に立つアイテムをご紹介します。

詳細は中面のページにて!

安定した自然電界を作り
体の調和とバランスを保つ治療器

運動 **電位治療器
RM-14000**



POINT!

- ① 自然電界を利用した毎日続ける健康習慣
- ② 選べる3つのモード・6つのコースを搭載
- ③ 頭痛・肩こり・不眠・慢性便秘などのお悩みに

名称: 電位治療器
定格電圧: AC100V
外形寸法: 240×301×617mm
重量: 17.5kg

火を使わない遠赤外線
セラミッククッキングヒーター

食 **スーパーラジエント
ヒーター [FG-800]**



POINT!

- ① 食材の味を引き立たせる遠赤外線調理
- ② 火を使用しない安全・快適なクッキングヒーター
- ③ 熱効率がよく余熱調理もできて経済的

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

鉱石・水・土・植物抽出成分を凝縮し
抗炎症成分を配合したジェル

運動 **ミネラルアップ
シリーズ・ジェル**



POINT!

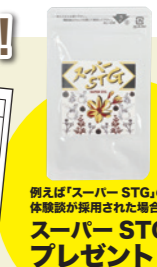
- ① 5種類の天然鉱石が遠赤外線効果を発揮
- ② 皮膚バランスを整える天然ミネラル成分配合
- ③ 体内浄化を助ける植物抽出成分「ヒマシ油」配合

名称: 全身美容ジェル
重量: 130g(本体・専用ポンプ)

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！

不調の原因は「変化」

メンタルを崩しやすい季節といえば、それは春でもあり、夏でもあり、冬でもあり、実際のところいつでもメンタルを崩す要因は溢れている、という方が正しいでしょう。ただ、日本の場合は4月が年度替わりで、自分の周りの環境が大きく変わることから、春に心身のバランスを崩す人が多いのは想像に難くありません。そして、初夏の今時分も、メンタルを崩しやすい季節です。これは社会的な変化というより、「気候の変化」が大きく関係しています。

気持ちが落ち込み、やる気が起こらないといった抑うつ症状や、夜に眠れない、何度も目が覚めるといった睡眠障害など、不安やあせりで感情が不安定になるといった症状を訴える人も少なくありません。当然それはメンタルだけの話ではなく、体の不調として見えてきます。体が重だるい、めまいがする、胃の調子が悪い、食欲が落ち気味、腹痛や下痢、便秘がひどいといったものです。むしろ最初にこれらの症状が

あると、メンタルの不調にまで考えが及びませんよね。

過緊張状態

年々暑くなる夏は、今年もやってきます。熱だけでなく、高い湿度はそれだけでストレスフルですよ。加えて現代社会で働く人は、普段からストレス過多で自律神経が「過緊張状態」になりやすい傾向があります。食事や休憩時間にも仕事に追われてリラックスできない、帰宅した後も誰かに言われた言葉が気になって頭から離れない、といった心の状態が慢性化している人に、「気候の変化」が重なると、メンタルの疲労が「気」に加速してしまいます。これは意識的なセルフケアが必要です。

副交感神経を活性化させよう

自律神経系は、心身を緊張させる交感神経とリラックス状態にする副交感神経がバランスをとることで正常に機能しています。交感神経系ばかりを活性化させず、意

識的に副交感神経系を活性化させてあげるとよいのです。具体的な方法としては……

- 睡眠時間を普段より長くする
 - 「ながら食事」をしないでよく噛む
 - 休日は心身ともスッキリさせる
 - 自分の生活にルールを増やさない
- などを心がけることで、緊張状態を軽減するのが難しい人も、リラックスできる時間を増やすことで、メンタルのバランスをとることができます。季節の変わり目、リラックスして「ゆるく」いきましょう！

季節の変わり目は

- ・メンタル不調をきたす
- ・現代人は過緊張
- ・ゆるく生きることで
- ・バランスをとろう

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



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。

五行「土」の季節と 方位から分かること

五行の「土」が配当される季節は「季夏」となります。季夏とは夏の終わり。季とは老を指し、夏の終わりに土が盛んになって万物を成就するという意味があります。立秋前の土用の夏の期間となります。土の方位は中央、東西南北の中央を司り、四方に通じるといわれます。土の臓腑は「脾と胃」が配当されます。脾の働きは、胃で消化した栄養を気血水に変えて全身に運ぶこと。胃の働きは、飲食物を受け入れ納め、消化を行うことです。人体に必要な気血水は、すべて食べ物から作られ、脾と胃の機能によって全身に行き渡ります。脾と胃は、私たちが生命を維持するために欠かせない臓腑なのです。そして脾と胃の働きは、土の季節と方位のエネルギー「人生の土台を固め、成果へと導く」につながるのです。

漢方自然療法の3つめは運動

東洋の運動法といえば太極拳を思い浮かべるでしょう。太極拳は中国の長い歴史の中から生まれた中国武術のひとつですが、その底流には道教の養生法、漢方医学があったとされています。ゆったりと流れるような動きが特徴で、健康・長寿にも良いとされる太極拳は、中国・台湾では朝の公園などで集まって練習している姿を見かけることができます。

こんな話も伝えられています。「中国では、医者にも薬にも見放された重病人が最後に頼るのが太極拳でした。太極拳は心と体を芯から癒します。氣血の流れを良く



し、五臓六腑全体の機能を高め、体内バランスを理想的な状態に保ちます」

アニメイトは会社創立以来、「適度な運動、そして快便・快食・快眠」を健康づくりの基本として提唱していますが、運動が健康維持、回復に欠かすことができないものであることは間違いないことです。

アニメイトでは、漢方自然療法のひとつである運動の役割を「骨盤リンパエクササイズ」が担当しています。

太極拳の要素を取り入れた運動によって骨盤を修正し、骨格の左右、前後のバランスを整え、さらに、内服を担当するサプリメントとの相乗効果で、陰陽と氣血水のバランスをとることにより、未病の改善、健康維持・向上に役立てていただいています。体の外も内も健康な状態にするために、是非生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

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！

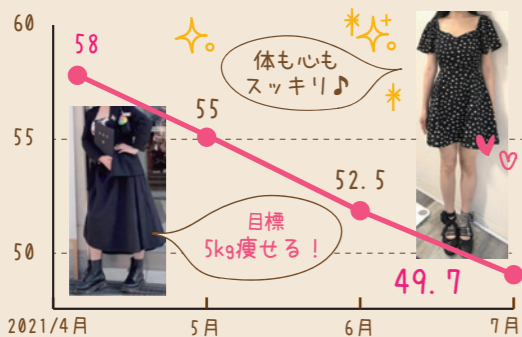
約8kgの減量に成功！無理のないダイエットで体重をキープしています

私は大学時代、ファッションデザイナーになる勉強をしていました。それもあってスタイルには気をつけていました。忙しい日々を過ごす内に、体型キープも洋服のセンスもどんどん疎かに……。悲しいなあ……。と悩んでいた時、私の様子を見て、その頃痩せた友達を通じているエステサロンを紹介してくれました。

私が受けたヒーリングセラピーコースは、月に2〜3回リンパマッサージを受け、168断食法を組み合わせて減量を目指すコースで、結果4ヶ月で約8kg痩せるこ

とができました。極度の食事制限もなく、不眠改善の効果までありました。それから168断食を守り続けて約1年経った今は、48kgをキープ。リバウンドもなく本当に嬉しい気持ちでいっぱいです！(K・G様 20代・女性)

体重: 58kg → 49.7kg
体脂肪: 27% → 22%
ウエスト: 75cm → 67cm
太もも: 52cm → 47cm
二の腕: 28cm → 24cm



サロンGODAIより 短期間で簡単に痩せたい方へおすすめ！

ヒーリングセラピー

体についている余分な水分、老廃物や脂肪を落としてスリムで健康的な体になること。

リンパの流れが悪いと体に余分な水分や老廃物・脂肪をためこみやすく、むくみや肩こり、肌荒れの原因となります。さらにだるさや頭痛などの体調不良、免疫力の低下に繋がります。リンパの流れを良くすることは、健康な体を作るための重要なポイントです。

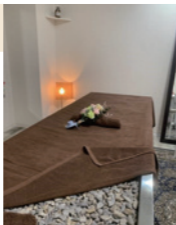
168断食ダイエット

8時間の間に食事を済ませ、残りの16時間は食べない断食法。(水分補給、お茶、コーヒーはok)

断食ダイエットは細胞の質の劣化や病気を防ぎ、古くなった細胞を内側から新しく生まれ変わらせる食事療法です。主にタンパク質で作られる細胞は、毎日の生活で古くなったり壊れたりします。そうした細胞が体にたまって不調や病気を引き起こすのを防ぐため、不要なタンパク質を集めて分解する=オートファジーを促してくれるのが断食ダイエットのポイント。オートファジーによる細胞の生まれ変わりで、体の細胞や組織・各臓器の動きを活性化し、肥満の解消や病気になりにくい若々しい体を作りましょう。



今回はコスメティックサロンGODAIから嬉しいお声が届きました！





●7月の野菜
免疫力を向上させる
なす

有効成分

カリウム、食物繊維、βカロテン
(ビタミンA)、ビタミンC-P、ナス
ニン

作用・効果

利尿作用、生活習慣病予防、ガン
予防、疲労回復、食欲増進、便秘
解消

選別ポイント

皮の色が濃くハリとツヤがある。切り口が
みずみずしくヘタがしっかりしていて、とげ
がとがっている。キズや変色がない。

同じ材料でもう一品!

なすとベーコンのトマト煮

- ①なすは皮をむき、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②Aを小鍋で10分煮しておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、な
すを入れて転がしながら約2分焼き、薄切り
にした玉ねぎを加えてさらに約2分炒める。
- ④ベーコンを加えてさっと炒め合わせ、②とB
を混ぜ入れ、蓋をして7~8分煮る。

・なす(小).....	5本		
・ベーコン.....	2枚		
・玉ねぎ.....	1/4個		
・オリーブオイル.....	大さじ1		
—— A ——	—— B ——		
・トマト.....	中1個	・洋風スープの素.....	小さじ1/2
・水.....	100cc	・胡椒.....	少々
・塩.....	少々	・塩.....	小さじ1/3
		・水.....	200cc

特徴・効能

皮の色素「ナスニン」はアントシアニン系色
素で「ポリフェノール」の一種。コレステロ
ール値を改善し、動脈硬化を防ぎ、目の疲労
回復やガン予防にも良いとされている。カリ
ウムは血圧の調整に効果があり、利尿効
果にすぐれる。秋なすが「嫁に食わずな」と
いわれるのは、体を冷やすからという説も。

godai's cooking point!

なすは生食、焼きなす(おろししょうがをつける)、つけもの、煮ものの
ほか、田楽にして味噌をつけるのもおすすめ。また、油との相性も抜群
です。素揚げはカロリーが高そう...とお考えの方、遠赤外線ヒーター
ならではの調理はととてもヘルシーに出来上がります。是非お試しあれ!



薬膳アドバイザー
ヨガインストラクター
呉大ともみ

なすのみぞれ和え



今月の
レシピ

POINT

カリウムの利尿作用は
血圧を正常に保つ



つくりにかた

- ①なすを皮のまま縦半分に分けて、長さ3cmほどに切る。
- ②鍋にサラダオイルを入れ、適温(180℃位)になったら水気を
切ったなすを素揚げする。皮が柔らかいものはそのまま、硬
いものは素揚げした後に皮を取る。
- ③大根はおろして水気を切っておく。オクラはさっと茹で輪切
りにしておく。
- ④甘酢、白だし、大根おろし、オクラを混ぜ合わせる。
- ⑤みょうがは縦半分に分けて千切りにし、白ねぎは芯を取り、白
い部分を千切りにしておく。
- ⑥器になすを盛り④を上につけ、みょうがと白ねぎをのせて完
成!(一味唐辛子はお好みで)

材料(2人前)

- ・なす(小).....
- ・大根.....
- ・オクラ.....
- ・みょうが.....
- ・白ねぎ.....
- ・サラダオイル.....
- ・甘酢.....
- ・白だし.....
- ・一味唐辛子.....

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
奥行き 546mm
高さ 237mm
重さ:約 16kg



SATO's 亀戸さんぽ

04

梅屋敷

世界的に認められた
巨大な梅の木のある庭園

亀戸では下町風情を感じさせる建物が多く見られますが、歴史上の建物をモチーフにして新たに生まれた施設もあります。そのひとつが亀戸梅屋敷です。

亀戸梅屋敷とは、もともと江戸時代に亀戸の地に実在した呉服商・伊勢屋彦右衛門の別荘「清香庵」のこと。その庭に見事な梅の木々が生えていたことから亀戸梅屋敷と呼ばれ、梅の季節には江戸中から人々が集まり賑わったといえます。

当時、このお屋敷の庭園には150メートルにもわたって枝が地中に入ったり出たりしている巨大な梅の木があったそうです。かの水戸光圀もその梅の木を見るためにこの地を訪れたほどで、亀戸梅屋敷は多くの



地元住民や観光客にとっての憩いの場所、こころのふるさとを目指しています



日本神話をテーマにした「ヤマタノオロチのオブジェ」

浮世絵で題材にもなっています。なかでも浮世絵師の歌川広重が描いた「名所江戸百景」の中の「亀戸梅屋敷」は、のちに世界的な画家のゴッホに模写されています(作品名「日本趣味・梅の花」/1887年)。それも、日本ならではの景観の美しさに魅かれたからこそなのでしょう。今はその梅の木はありませんが、見てみたかったと思わずにはいられません。現在の亀戸梅屋敷は江戸や亀戸の歴史、下町の文化などを世界へ発信する拠点として、観光案内や名産品販売をしています。歴史や文化にちなんだイベントなども開催されていて、当時の亀戸梅屋敷のような賑わいの場にしたいという思いが感じられます。

亀戸の
お店紹介コーナー

菜苑 ☎ 03-3637-9529

浅草の本店から暖簾分けした中華料理店。人気の純レバ井は、ドラマ「孤独のグルメ」にも登場した多くのファンに愛されるメニューです。その他の定番メニューも評判。

東京都江東区亀戸3-1-8
営業時間:11:30~14:30 17:00~翌1:30 日曜、第4月曜定休



運動

コラム

「お家の中で流すリンパ」アンチエイジング編④

肌のくすみは、肌の新陳代謝が悪く、老廃物がたまっているサイン。口の周りの筋肉を大きく動かすことで、リンパや血液の流れがよくなり、肌の代謝機能がアップ。血色のいい、健康的な肌色になります。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】 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!

口を大きく動かしてくすみをとる!
1~3を、3セット

1 「アー!」と発声する。
「アー」と声に出しながら、口を大きく広げて顔全体を外側に伸ばす。

2 「ウー!」と発声する。
唇をすぼめて突き出す。口の周りの筋肉を中央に寄せ、しわが寄るぐらい力を入れる。

3 「エー!」と発声する。
「エー」と声に出しながら、口角を横にめいっぱい引っ張る。



Point!
口を最大限に大きく開く
これ以上は無理というところまで口を開けて、顔をダイナミックに動かして、リンパを流す。

Point!
口周辺の筋肉を中央に寄せる
口を大きく開けた後、口もとの筋肉を最大限に収縮させることで、リンパの流れがさらに促される。



Point!
口を横に、思い切り開く
口角を動かし筋肉を刺激するとそれがほおに伝わり、口の周りを中心に、顔全体のリンパの流れを促進。

CFCグループ
コスメティックサロン GODAI

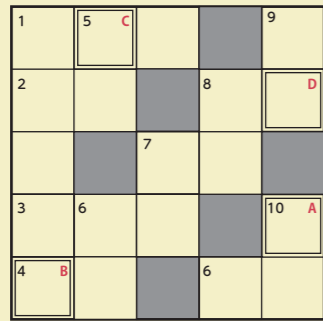
東京都江東区大島3-4-7 山口ビル2F (アニメイトより徒歩2~3分)

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、共に大変ご好評をいただいています。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



【タテの鍵】

- 徳島県発祥の盆踊り
- 鳥のあかちゃん
- モチをつく受け皿側
- 種類があります
- 消費量・生産量ともに日本が最大の柑橘類
- 100年生きたと言われる生物
- 父の兄弟、または母の兄弟

【ヨコの鍵】

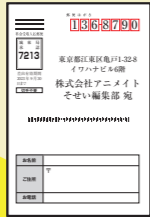
- 漢字で書くと「家鴨」
- 人を含め動物全般を騙す仕掛け
- いわゆる道のこと
- 毛のふさふさした大きな尻尾があります
- 度合いを表すとき使う「○○かげん」
- 踊り子とセットで有名な地名
- 昼も夜も眠ると見ます

七夕の日に見える



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)



クロスワードの正解者から抽選で10名さまに

**アースプラス
マルチカバー
プレゼント!**



**2022年7月20日
消印有効**

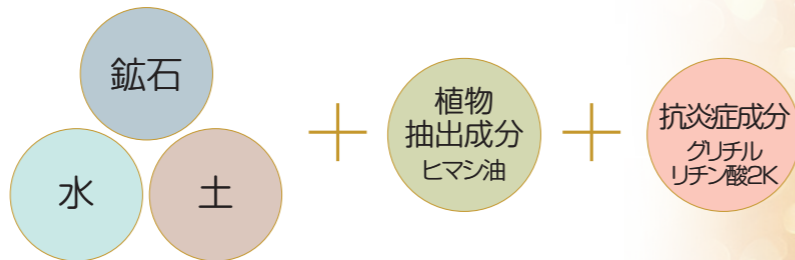
FAXは2022年7月20日までに届いたもの

ミネラルアップシリーズ・ジェル
3つのメイン成分

天然鉱石パウダー
おもにトルマリン、シリカ、カオリン、タルク、酸化鉄の5種類の天然鉱石のパウダーを独自のブレンドで配合しています。このパウダーから放出される微量放射線がマイナスイオンを生成し、防御機能の活性化が期待できます。

ヒューマス(別名フルボ酸またはフミン酸)
ヒューマスの土とヒューマスの土でろ過した水を使用しています。天然ミネラルの働きが皮膚のバランスを整え、清潔でみずみずしいお肌づくりをサポートします。

ヒマシ油
ヒマシはアフリカ原産の植物の種子です。消炎作用が期待でき、肝臓や消化器官の働き、免疫作用を高めます。また毒素や排泄物の排出を促し、体内浄化を助けます。



ミネラルアップシリーズ・ジェル

ご使用いただいた方の例をご紹介します!

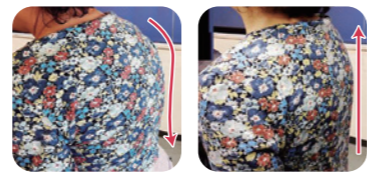
「膠原病」(リウマチ)に長年悩まされていた男性の左足の膝の裏側にジェルを塗り、さらに足首から膝裏に向けて足を包み込むように塗りました。右の足に比べ、左の足のむくみが取れてスッキリしているのが分かります。



施術前

施術後

美容師の女性は仕事中に前かがみになることが多く、猫背で肩が縮こまった状態でした。背中と首のリンパ(頸部リンパ節)にやさしくジェルを塗り込んだところ、背筋が伸びて猫背が解消されました。



施術前

施術後

5種類の天然鉱石が放つ遠赤外線パワーでリンパケア



今月のテーマ商品
ミネラルアップシリーズ・ジェル
天然鉱石の遠赤外線効果と天然ミネラルのパワー

リンパの流れは、美しく健やかな身体づくりのために重要な役割を果たします。ミネラルアップシリーズのジェルは、天然鉱石のパウダーと天然ミネラルが贅沢に配合されたマッサージュジェルです。お肌に塗り広げてマッサージュすると、天然鉱石が放つ遠赤外線と天然ミネラルのパワーがリンパの流れをやさしく促します。ぜひ、毎日のセルフケアに取り入れてみませんか。

純金箔入り
金箔の電磁誘導作用が、血液やリンパ液、エネルギーの流れに働きかけ、体液中のイオンバランスを整えます。美しく健やかなお肌を目指しましょう!



天然鉱石
天然ミネラル
配合



肌の弱い方
でも安心!

累計販売数
2,000万本
以上!

Mineral Up Series "GEL"
ミネラルアップシリーズ・ジェル(全身美容ジェル)

