

自分の体は自分でケア。

# そせい

【蘇せい】

健康を  
考える。  
からだの  
こころと

8月号  
vol.192

太陽光は  
危険？安全？

漢方自然療法を学ぶ

スタッフの使用例

今月のレシピ

「トウモロコシの天ぷら」

お家の中で流すリンパ

SATO'S 亀戸さんぽ

商品紹介

スーパーラジエントヒーター

クロスワード(P11)の  
正解者から抽選で10名さまに  
お掃除便利グッズ  
トップレート磨き  
プレゼント!

2022年8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

8月号  
vol.192

vol.192 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



## 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!

身体の周囲に安定した自然電界を作り、  
人体をそっと包み込む電位治療器

### 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



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

### 心 プラチナフオン®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仕立て

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



もっと美味しく! もっとヘルシーに! もっと安全に! もっと快適に! もっと経済的に!  
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 養 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



天然由来の植物をベースにした  
健康サプリメント

### 内 服 スーパー STG

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。

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



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！

## 太陽光は危険？安全？

陽差しが鋭くなり、夏らしい暑さが続く今日この頃。今回は陽の光について考えてみたいと思います。

### 太陽の人気古今東西

「美容の大敵」日光浴は健康によいと、評価の分かれる太陽光。昔は「日光浴は体によいとされてきましたが、最近の人は紫外線による皮膚の老化やガン化を恐れるようになってきているようです。最近というのは、1980年代にオゾン層の破壊が取り沙汰されて以来、紫外線は有害であるとの考え方が浸透したからかもしれない。また、アジア人の中でも日本人はことさら「美白」を尊ぶ民族と言われているように、「シミ」「そばかす」「日焼け」などは美しくなることから真逆の方向と捉えられています。

### 太陽光が危険と言われる理由

太陽光には赤外線や可視光線、電磁波など、多くの光線が含まれていますが、その中でも波長の短い紫外線が人体によくないと言われています。

昨今では「光老化」という言葉も出現していますが、これは加齢による老化とは別に、紫外線によって皮膚のコラーゲンが破壊され、シミやしわの原因になるといえます。さらに、太陽光は皮膚ガンや白内障を起こす原因にもなると言われています。母子手帳からも日光浴を奨励する記述が消えました。

### 太陽光が有益と言われる理由

太陽の光を浴びることで、体内のコレステロールはビタミンDに変わります。実はこの光の成分も紫外線です。ビタミンDは、骨や歯を形成するための重要な成分です。日本人の多くは、ビタミンD1が慢性的に不足しているという報告があるようです。ビタミンD欠乏は、特に日光の弱い（緯度が高いため）北欧諸国などで問題となっており、その欠乏を補うためにサプリメントが積極的に勧められています。日本でも乳幼児・妊婦・若年女性・寝たきり高齢者等を中心にビタミンD不足が指摘されています。

また、人間の体には「体内時計」が備わっていることをご存知の方も多いでしょう。

それが狂うと体調を崩しやすくなります。当然、私たちの体は厳密に24時間びつたり動いているわけではありませんから、うっかりすると夜型にズレていってしまうのですが、日光浴にはこのズレをリセットして、規則的な生活を送れるようにする働きもあります。

### 太陽との付き合い方

避けるべきは、太陽光に長時間、肌をさらすこと。紫外線は5月頃から増えていきます。一日のうちでは、正午を中心に前後1時間をもっとも紫外線量が多いと言われています。クリームや長袖のシャツなどでケアしていきましょう。そして、サプリメントでビタミンDを補給することで、骨も強くしていきたいですね。

- ・太陽光は毒にも栄養にもなる
- ・5月以降は長時間の日光浴は危険
- ・サプリメントでビタミンD補給を

## 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。

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

### 苦味の味覚で暑い夏を乗り切る

夏真っ盛りの8月は、暑さがピークに達します。五行説では、五臓に気象が及ぼす悪影響を五悪と言います。五臓の夏にあたる心(臓)の五悪は「暑」となります。顔や舌が赤みを帯びているのは、体に熱がこもっている現れです。

五臓の働きを補う味覚を五味と言います。心(臓)は苦味となります。苦味は体の熱を冷ます作用があり、ストレスによって逆流した気を降ろす作用もあります。

日本人は苦味をとる習慣がないため、苦味を取り入れ、心(臓)の働きを高めるためにお茶(飲み)苦味をすすめたのが、鎌倉仏教の一つ臨済宗の開祖である栄西です。苦味を補うことで陰陽五行のバランスを整えることを「喫茶養生記」に著しています。

苦味を上手に取り入れ、体の熱を取り除いて、暑い夏を元気に乗り切りたいものです。



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。

## 漢方自然療法の4つめは呼吸法

一般的な呼吸には、2種類あります。1つは、普段の呼吸や深呼吸のように肋骨を広げて息をする胸式呼吸。そしてもう1つが、胸をあまり動かさずに行う腹式呼吸です。

普段、呼吸は無意識にしていますが、成人で1分間に16〜18回、新生児の呼吸数は成人の3倍位になるそうです。

呼吸法とは、呼吸によって心や身体の機能を向上させることを目指す訓練方法で、普段の無意識呼吸と違って意識して行うことに大きな違いがあります。

呼吸法の基本は、ゆっくりとした腹式呼吸です。腹式呼吸をゆっくりすることで、肺の隅々まで空気を送ることになり、生命活動に必要な酸素の吸収が効率よくできるようになります。そして、横隔膜を大きく上下させることで肺や内臓を強化し、下腹部に力を込めることにより腸内細菌叢のバランスを良くして、腸の調子を整える作用があります。

また、普段の呼吸では人は肺の機能の4分の1位しか使っていないそうで、意識

して腹式呼吸をすることにより副交感神経が活性化して、精神的に落ち着かせ、血圧のバランスを整える作用があると言われていました。

寝る前に、瞑想をかねて腹式呼吸を10分ほど行うと、通常の睡眠時間が1時間ほど短縮できるとも言われ、呼吸法は快適な日常生活を送るための身近な健康法であることがわかります。

アニメイトは、漢方自然療法の1つである呼吸法を、「骨盤・股関節体操(空手エクササイズ)」の中で指導しています。



### 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。

### スタッフの使用例

アニメイトのスタッフの間でも大人気！  
今月のテーマ商品は、毎日の食生活を豊かにしてくれるアイテムです！



私たち、こんな風にスーパーラジエントヒーターを活用しています。



#### 健康食材をヘルシー調理



メーカーさんに教えてもらった「焼き大根」を作ってみたところ、ヘルシーでおつまみにもピッタリでした。大根は、酵素が摂れて血糖値を下げるといわれています。そんな健康食材をこうして素材の味を楽しみながら摂れるというのはラジエントヒーターの嬉しいポイントです。調味料の量が減って減塩にもつながりますし、揚げ物も少ない油でできるので、ラジエントヒーターを活用して健康的な食生活を目指します。

#### 余熱調理で食生活をエコに



2年くらい前から愛用しています。ラジエントヒーターは、余熱調理ができるところもガスコンロにはない魅力のひとつです。たとえば強火で料理した後は、電源を切っても目玉焼きが作れるほど余熱があります。また中火や弱火の後でも、余熱で保温ができるので経済的です。うちではキッチンでの調理はもちろん、食卓に移動させて料理をしながら食事することもあります。忙しい朝などにも、とても便利です。

#### ホットプレートとしても大活躍！



大体はホットプレート代わりに使って、お好み焼き、もんじゃ焼き、餃子などを楽しんでいます。ラジエントヒーターだと、油の量も少なく済みます。また根菜系の煮物は時間がかかりますが、ある程度煮込んだら余熱でOKです。大根やジャガイモなどは面取りしなくても煮崩れせず、煮えにくい里芋も柔らかくなります。それから、私はラジエントヒーターで麦茶を沸かしています。タイマー機能を活用すれば消し忘れがなく、コクがある麦茶ができるのでこれからの暑い季節には最高です。

#### お料理の仕上がりがキレイに



使い始めて半年あまりですが、かなりはまっています。ラジエントヒーターを使うと、煮物や焼き物などが美味しくなります。とくに煮込み料理で食材が煮崩れせずにキレイに仕上がるので、遠赤外線の効果を実感しています。おかげで以前よりもおでんや肉じゃが、シチューなどを作る機会が増えました。お魚もラジエントヒーターで焼くようになったので、ガスコンロのグリルを使わなくなりました。以前はグリルの掃除が面倒だったのですが、とても楽になって助かっています。



## トウモロコシ

●8月の野菜  
夏の元気の源

### 有効成分

カリウム、鉄、亜鉛、食物繊維、  
ビタミンB1・B2・E、たんぱく質、糖質

### 作用・効果

自律神経失調症・老化予防、高血圧・動脈  
硬化・狭心症予防、利尿作用、便秘予防。

### 選別ポイント

実が先までつまっていて、ふっくらツヤがあるもの。ひげが褐色なものはよく熟しているものです。

### トウモロコシのひげ茶

捨ててしまいがちなトウモロコシの  
ひげを活用して、美味しく健康に!

- ①トウモロコシのひげを集め、ざるの上に広げて天日干しにします。
- ②4~5日ほど乾燥させ、手で触ってポキポキと折れるくらいにしましょう。
- ③乾燥させたもの5~10gに水500ccを加え、煮出します。
- ④沸騰したら、弱火で半量になるまで煮詰めて完成です。



※生のまま煮出す場合は、量を5倍にして同じように作ってください。

### godai's cooking point!

食欲不振や疲労、だるさなどの症状はビタミンB1不足が考えられます。他にも、神経や筋肉の働きに支障が出て、血行不良による冷えや頭痛、肩こりなどの症状が出たらビタミンEが足りていません。体が重い、息が切れる、顔色が悪い、疲れやすいなどの症状は鉄分不足の可能性があるので、積極的に摂取しましょう。



薬膳アドバイザー  
ヨガインストラクター  
呉大ともみ

### 特徴・効能

- ・中央アメリカ原産、イネ科の一年草で三大穀物のひとつです。コロンブスかヨーロッパに持ち帰り、世界各地で栽培されるようになりました。日本で本格的な栽培が始まったのは、明治時代になってからです。品種としては、甘み種を中心にフルーツ感覚のもの、もちもち感があるもの、生食用などの、多くの品種があります。
- ・ひげの部分はお茶や漢方薬として利用されます。

# 食養

## トウモロコシの天ぷら



“今月のレシピ”

### POINT

カリウムには血圧を下げる作用があり、むくみ対策に役立ちます。



### つくりかた

- ①トウモロコシと枝豆は実だけにする。ニンジンはせん切りする。
- ②ボールに全部の材料を入れ、卵、水、塩、小麦粉を加えて全体をかき混ぜる。
- ③すき焼き鍋をのせ「温度」190にセットし、揚げ油を入れる。ブザーがなったら、②を大きじのスプーンですくい、油に落として揚げる。

### 材料(4人前)

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| ・トウモロコシ..... 1カップ | ・卵..... 1個     |
| ・枝豆..... 1/2カップ   | ・水..... 1/4カップ |
| ・ニンジン..... 40g    | ・塩..... 小さじ1/2 |
| ・シソ..... 6枚       | ・小麦粉..... 70g  |
| ・ちりめんじゃこ..... 30g | ・揚げ油..... 適量   |
| ・桜エビ..... 10g     |                |



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410mm  
×高さ75mm  
重さ:約3.3kg



SATO's 亀戸さんぽ

05

江戸切子

成長していきま  
した。そし  
て、今や東  
京都の伝  
統工芸品  
産業、国  
伝統的工  
芸品にも  
指定され  
ています。



今後は亀戸のある江東区を中心に  
発展してきた伝統工芸品、江戸切子の  
お話です。  
切子とは、カット技術によってガラスの  
器に施された模様のこと。江戸切子は、  
天保5(1834)年に江戸大伝馬町の  
ビードロ屋加賀屋久兵衛がはじめて製  
作したといわれています。  
その後、今に伝わる技術が本格的に  
確立したのは明治時代に入ってから  
とです。この頃から盛んに作られるよう  
になった江戸切子は、大正時代には素  
材の研究や研磨技法の開発が進んで品  
質がさらに向上し、工芸ガラスの代表格  
に成長し

美しさの中に  
力強さを感じる  
「庶民の育てた文化」

亀戸梅屋敷では江戸  
切子が常時展示販売  
され、江戸切子まつり  
などのイベントも開催



色や形のバリエーションが豊  
富な江戸切子には、自分好み  
の一品を見つける楽しさも

ちなみに、江戸切子と同じ頃に製作  
されはじめた切子に薩摩切子があり  
ます。薩摩切子は薩摩藩の事業として  
研究、開発されて生まれた工芸品でし  
たが、藩主の死や戦争などの影響で二  
度は消滅してしまっただけです。一方  
で、江戸切子はそもそも庶民の手に  
よって生まれたもの。震災や戦争など  
の苦難にも絶えることなく伝統は受  
け継がれ、ヨーロッパの新しい技法を取  
り入れながら長い間続いてきました。  
それが繊細さの中に、なぜか力強さを  
感じる理由でしょうか。  
美しさと同様に追求した工芸品で  
あり、「庶民の育てた文化」ともいわれ  
る江戸切子の伝統が、これからも絶え  
ることなく受け継がれるように願う  
ばかりです。



お店紹介コーナー

ローズカフェ ☎ 03-3636-0101

昼間は自家焙煎の本格コーヒーとホットケーキなどのカフェメニューが  
人気で、夜になるとお酒と会話を楽しめるパーに変身。朝には街にコー  
ヒーを焙煎するいい香りを漂わせる、気取らない街「亀戸」らしさを感じ  
させる空間として常連客も多いお店です。

東京都江東区亀戸1-32-7 営業時間:【月~木】8:00~23:00 【金】8:00~24:00

【土】8:00~18:00 【日】9:00~18:00



運動

コラム

「お家の中で流すリンパ」アンチエイジング編⑤

目の下のクマは、目の周りの血行不良が原因と言われていますが、血行の悪さはリンパにも悪影響を及ぼすことに。目の周りをマッサージし、リンパや血液を流すことでクマが消え、目元が明るくなります。



アニメイトのジェルは金箔入り!

【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!

目のリンパを流す。

1 骨に沿って  
マッサージ

目頭~目尻  
3往復

人差し指、中指、薬指の指の腹で、  
眉の下と、目の下の骨に沿って、や  
さしくマッサージする。



この動きが  
浅いリンパに  
効く!

骨に沿って目の周りに  
やさしい圧をかける。

目の下だけでなく、目の上もマッサー  
ジすることで、目の周りのリンパが流  
れる。

2 気持ちいい程度に  
眼球を押す

5秒キープ×3セット

手のつけ根のやわらかい部分で、  
眼球に気持ちいいくらいの力加減  
で圧をかけ、5秒キープ。



この動きが  
浅いリンパに  
効く!

手のつけ根を目に当て、  
やさしく圧をかける。

小指側の手のつけ根で眼球にやさし  
く適度な圧をかけることで、目の周り  
のリンパが活性化。

3 骨に沿って  
押し込む

目の上・下  
3周

目の上は親指を上に向けて、目の  
下は人差し指の腹を使い、目頭から  
目尻まで骨の内側に指を入れるよ  
うにマッサージする。



この動きが  
浅いリンパに  
効く!

目の周りの  
骨のキワを刺激

指の腹を使って、目の奥まで刺激する  
ことでリンパの流れを促進する。

CFCグループ

コスメティックサロン GODAI

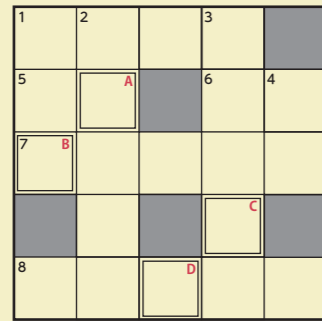
東京都江東区大島3-4-7 山口ビル2F (アニメイトより徒歩2~3分)

ワンコイン(500円)で受けられるエステや化粧品  
品のご紹介は、共に大変ご好評いただいでいま  
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】

1. 不思議の国の〇〇〇〇。
2. 機械論。機械仕掛けや装置、またその仕組みのこと。人体の〇〇〇〇〇。
3. 配偶者のいない母と子供で主に構成された家族。
4. 鍵。〇〇ワード。

### 【ヨコの鍵】

1. 水面をスイスイ滑走する手足の長い昆虫。
5. 小学校で習う科目。実験したりする。
6. 4回うつり変わる、日本の情緒、風情。
7. 運動靴。歩きやすくおしゃれ!
8. 子供たちに人気メニュー。被せる卵はトロトロ派? 薄焼き派?

甘くておいし〜い  
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。

※FAXでも受け付けています。(03-3636-2992)

〒113-8517 東京都文京区湯島1-22-4  
イワハナビル608  
株式会社アニメイト  
せせい編集部宛

〒 〇〇〇〇  
市 〇〇〇  
区 〇〇〇  
番 〇〇〇  
号 〇〇〇

クロスワードの正解者から抽選で10名さまに  
お掃除便利グッズ  
トッププレート磨き  
プレゼント!

2022年8月20日  
消印有効

FAXは2022年8月20日までに届いたもの



## スーパーラジエントヒーター 3つの特長

大好評!

特長その1  
美味しい

遠赤外線は食材の芯から均等に加熱し、旨味を閉じ込めて料理の味を引き立たせます。

そのため炭火で焼いたようなお肉、かまどで炊いたようなお米などの素材の良さが際立つ料理をご家庭で手軽にお召し上がりいただけます。



特長その2  
安心・安全

火を使用しないので火災の心配が少なく、電磁波の影響もほとんどありません。

また調理時に油煙が出ないので換気扇や壁などが汚れにくく、本体の表面がフラットなのでお手入れも簡単です。

特長その3  
経済的

ガスコンロの熱効率が約40%なのに対し、ラジエントヒーターは約75%!さらに余熱を活用して調理ができるので、とても経済的です。

## ラジエントヒーターの お手入れはとっても簡単!! “ピカピカ”トッププレートで楽しくお料理

### 磨き方

1. トッププレートに適量の水をたらし、汚れがひどい場合には、さらにクリームクレンザーを数滴たらし。
2. 専用の磨き石で軽くこすります。
3. 乾いたタオルで拭き取ります。



### POINT

鍋底が汚れていると、トッププレートに付着して汚れやすくなります。鍋底もできるだけキレイにして使うようにしましょう。

### お掃除便利グッズ トッププレート磨き

ラジエントヒーターのガラストップに合うように原料を調整したお掃除用磨き石。



今月のプレゼントは「トッププレート磨き」です。ぜひご応募ください!

※IH 調理器具ではありません。



卓上100Vタイプ  
[FG-800]

お肉が炭火焼き風にお米がかまど炊き風にお手入れがラクラク  
熱効率75%



## 今月のテーマ商品

遠赤外線による加熱調理で料理がだんぜん美味しくなる

# スーパーラジエントヒーター

1台で焼き物から煮物、揚げ物もできるマルチヒーター

スーパーラジエントヒーターは、遠赤外線によって食材を加熱するパネルヒーターです。火を使わずに調理ができて消費電力が節約できるなど、安全面や環境面、経済面でさまざまな特長がありますが、炭火で調理したような美味しい食事が家庭で手軽に楽しめることが最大のメリット。簡単なボタン操作で、焼き物から揚げ物まで調理の全てをこなします。また調理器具は、底面がフラットなものであれば材質を問いません。欧州の一般家庭では当たり前に使われている赤外線パネルヒーター。スーパーラジエントヒーターで、食生活をより豊かなものにしましょう。



# 料理をもっと楽しく、食事をもっと美味しく!!