

自分の体は自分でケア。

そ せい い

【蘇せい】

9月号
vol.193

健康を
考える。
からだの
ココロと

呼吸を制して
健康勝ち組に

漢方自然療法を学ぶ
36周年のご挨拶
今月のレシビ
「ホルシチ」
お家の中で流すリンパ
SATO'S 亀戸さんぽ
商品紹介
プラチナフォトン®
ブランケット

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに
持ち運びに便利な持ち手付き!
ハンディマグ500ml
プレゼント!

2022年9月20日
消印有効



色は選べません

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】

9月号
vol.193

vol.193 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

(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!

人間の筋肉の約70%を占める下肢筋肉へ
立体的に働きかける高機能運動機器

運動 パルストレーナー

POINT!

- ①効率的に下肢全体の筋肉運動を実現
- ②一般的なEMSより多くの筋肉を刺激
- ③美しいカラダづくりのための3つのモード

名称: パルストレーナー
サイズ: 200×86×35mm
重量: 約350g (ACアダプター含まず)



遠赤外線×マイナスイオンのWパワーで
足元をポカポカに!

足湯ソックス

POINT!

- ①発熱+吸湿+放湿で温かさをキープ
- ②特許生地ナノミックスで免疫サポート
- ③マイナスイオンでホルミシス効果も

名称: 足湯ソックス
素材: アクリル40%、機能性繊維eks 25%、綿17%、
ナイロン・ポリエステル8%、ポリウレタン2%(ナノミックス使用)
サイズ: フリー カラー: オフホワイト



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

プラチナフォトン® ブランケット

POINT!

- ①「抗血栓性」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: プラチナフォトン® ブランケット
原材料名: ポリエステル(プラチナフォトン繊維)
50%、綿50%
サイズ: 140×200cm



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

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!



心を健康に！

呼吸を制して健康勝ち組に

大事な呼吸

残暑真つ只中、秋の到来が待ち遠しい今日この頃です。そんな時節、よく眠れているでしょうか。よい睡眠を取るには、適度な運動が大切ですが、同じくらい大事な「呼吸」については忘れがちです。自律神経が乱れてしまうと、やすらかな睡眠に入れません。よい睡眠に入るプロセスは、呼吸が大きく関わってきます。

呼吸と自律神経

驚いたり悲しんだりすると呼吸が乱れるというのは、みなさんにも経験があるでしょう。呼吸の乱れがストレスとして自律神経に大きな影響を与えることは医学的にも明らかになっています。よく大舞台の前に緊張したり、あわててパニックになりたりした際に「まずは深呼吸して！」と周りの人から促されるシーンを見かけますが、あれは単に気持ちを切り替える儀式ではなく、物理的に効果のある方法なのです。ですからまずは呼吸を整える方法を考えてみましょう。

「腹式」ではなく「丹田」

呼吸法というと、何はともあれ「はい、

腹式呼吸でしょ」というくらい、腹式呼吸

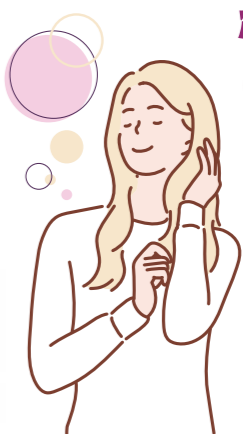
のメリットは周知されつつあります。合唱団で声を出すのもまずは「腹式呼吸」といわれますね。しかし、お腹というのは範囲が広く、どの部分に意識を持っていくのかはつきりしません。ここでは少し精度を高めて意識してみましよう。「丹田(たんでん)」と呼ばれる場所に空気を溜めるようにします。「丹田」とは、おへその下の5cmくらいの部分のことです。ここを意識(イメージ)し、呼吸を行います。

鼻で吸って口で吐く

吸う時は、丹田から吸うように大きく吸い込みます。気持ちを整え、ゆっくり、体の隅々まで空気が行き渡るのを意識しながら吸い込んでください。このとき、下腹は少し膨れます。ただ、胸式呼吸と違うからといって、胸が凹むわけではありません。胸を凹ますことよりも、下腹部である丹田に呼吸が十分に行き渡るイメージを持ってください。

吸うより吐くことを意識

吐くときには意識を丹田と吐く息に集中させます。あたかも丹田に肺がある



かのように、空気が十分に入ったことや、空気が出ていく状態を意識します。したがって、深呼吸というのはゆっくりになりますね。決して力まずに、自然に吐き出すようにしてください。10回ほど行うのがよいとされています。

やってみるべし

新鮮な空気を鼻から吸い、丹田に集める丹田呼吸法、ぜひやってみてはいかがでしょうか。なんの準備運動もなく誰でもできるので、トライしてみる価値はあります。「たかが深呼吸」とあなどるなかれ。驚くほど自分の状態を一新できるので、お勧めです。

- ・ストレスや不眠は呼吸で改善
- ・腹式から丹田へ精度を上げる
- ・ゆっくり吐くことを意識して10回



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

肺と大腸の元気が実りの秋へ

実りの秋に配当される臓腑は、肺と大腸になります。肺と大腸の健康には潤いが大切です。皮膚の乾燥は、肺の働きの低下の表れてもありません。肌が潤いしっとりしていると、見た目も若々しく美しくなるだけでなく、皮膚のバリア機能が働き、外邪の侵入を防ぎます。風邪やインフルエンザの予防にもつながります。肺と裏表の関係にある大腸は、小腸で吸収された後の消化物から再び水分を吸収し、不要なものを体外に排出する役割があります。東洋医学でいえば、便秘の原因として腸の乾燥があげられます。食物繊維や水分を十分にとり、ストレスを抱え過ぎないようにしましょう。大腸は五行の金にあたり、便秘は金運の停滞にもつながります。金運アップの秘訣は、肺(肌の潤い)と大腸(排泄)の働きに関係するのです。



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。

食養

漢方自然療法を学ぶ

毎日の食生活に食養の知識を生かす

世界保健機関(WHO)が定義するセルフレイケーションは、「日頃から健康や医療に関する情報を積極的に取り入れ、自身の健康管理に役立てる」とはもちろん、軽度の疾病などの手当て処置は自らの判断で行う」ということで、この考えは世界的な潮流となっています。

さて、日本はいつの間にか少子化と高齢化という道を邁進するようになり、終戦直後の混乱、食糧難、そして子だくさんの時代から70年余にしてここまで変わるのかという変貌をとげています。

昔のおじいちゃん、おばあちゃん比べると今の高齢者は見た目にも若く、はつらつとしていますが一方では介護保険の利用者が増大している事実があります。長寿国と言われて久しいですが、天寿を全うするまで健康でいてこそ長寿の素晴らしさを体験できるのです。



ところで、年齢を感じる身体の変化はまず歯、そして目、足、腰というのが一般的ではないでしょうか。この変化を少しでも感じたら老化の黄信号と考えて健康管理にいつその注意を向ける必要があります。

健康の基本は、「適度の運動、そして快便・快食・快眠」ですが、毎日の食生活がその土台となります。食べものに困らない飽食の時代だからこそ、食に関心を払わなくてはいけないと思います。

漢方自然療法の一つである「食養」というのは、季節や体質に合った食、こそが薬に勝るといえる考えです。そのためには、素材の味・色を生かし、さらに「物全体食」が手軽にできる調理法が理想となります。

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。

36周年のご挨拶

令和4年9月、アニメイトは創業36周年を迎えました。36年目は、これまで四半世紀にわたり販売してきました「スーパーST」をリニューアルし「スーパーSTG」を発売して大変ご好評いただき、その他取扱商品の拡充、会社の基盤固めに奮闘いたしました。

アニメイトの歴史動画ができました



ぜひ、ご覧ください

自身の原点回帰をきっかけに

3年ほど前に脊柱管狭窄症を患ったことをきっかけに、私は自身の生活習慣をとことん見直して日々を健康に過ごすためのルーティーンを確立しました。それは自分の原点への回帰でもあります。また私はこの時間を経て弊社がこれまで打ち立ててきた計画の曖昧さに気付くことになりました。この経験が、アニメイトの企業理念・経営理念を今一度研ぎ澄ます作業につながったのです。そして、この1年はその「まとめ」といえる期間でもあります。

共鳴・共感から「共有」へ

その中で、弊社は提唱する「漢方自然療法」の更なる進化のための商品ラインナップ、基盤となる情報誌「せせい」の見直しを図り、企業としての新たな取り組みが築かれ、さらに発展する見通しが立つたと感じております。

アニメイトは、共感・共鳴したメンバーによって「共有」するフェーズに入りました。人生100年時代を迎えた今、お客様と社内スタッフとともに情報を「共有」しながら健康に日々を過ごしていけるよう心から願っております。

「せせい」ではじまり、「せせい」でおわる

「せせい」に掲載されている弊社の商品ラインナップは、漢方自然療法の4つのアプローチ「食養・内服・運動・心」に裏付けられています。この漢方自然療法の考え方も、改めて見直すべき時かもしれません。これからの時代、「環境」は健康を考えるにあたりますます重要な要素となるでしょう。考えがまとまりましたら、また発信させていただきます。今後も、「せせい」などを通じたお客様とのコミュニケーションにより、「層風通し」のよい会社を目指してまいります。

アニメイトの思いを、「せせい」で感じていただければ幸いです。

創業36周年によせて

株式会社アニメイト 佐藤 珂津之





●9月の野菜 色鮮やかな奇跡の野菜 ビーツ

有効成分

カリウム、カルシウム、マグネシウム、ナトリウム、リン、鉄、食物繊維、葉酸、ビタミンA・C、ベタシアニン(ポリフェノール)

作用・効果

高血圧予防、動脈硬化予防、心筋梗塞予防、骨粗鬆症予防、鎮静作用、抗酸化作用、むくみ改善、免疫力増強、血管の健康維持、疲労回復、利尿作用、ガン予防

選別ポイント

カブに似た形をしています。いびつでなく根が10cmくらいの丸形で、キズがなく変色していないツヤのあるもの。テーブルビーツは根の部分も食用にされます。

特徴・効能

- ・ビーツはヒユ科アカザ亜目フダンソウ属の根菜です。4000年前に地中海沿岸で栽培が始まったと言われます。古代ローマ時代には根と葉が食用にされ、薬草として使われていました。
- ・現在の赤いビーツは16世紀にドイツで栽培が始まったと言われています。日本には江戸時代に伝わりましたが当時は普及せず、明治初期に再度日本に伝えられました。和名では火焰菜(カエンサイ)と呼ばれています。

- ・テーブルビーツ(根を食す)、リーフビーツ(葉を食す)、シュガービーツ(日本ではテンサイといわれるサトウダイコン)などの種類があります。
- ・ミネラル分が豊富に含まれているので「奇跡の野菜」「食べる輸血」とも言われます。

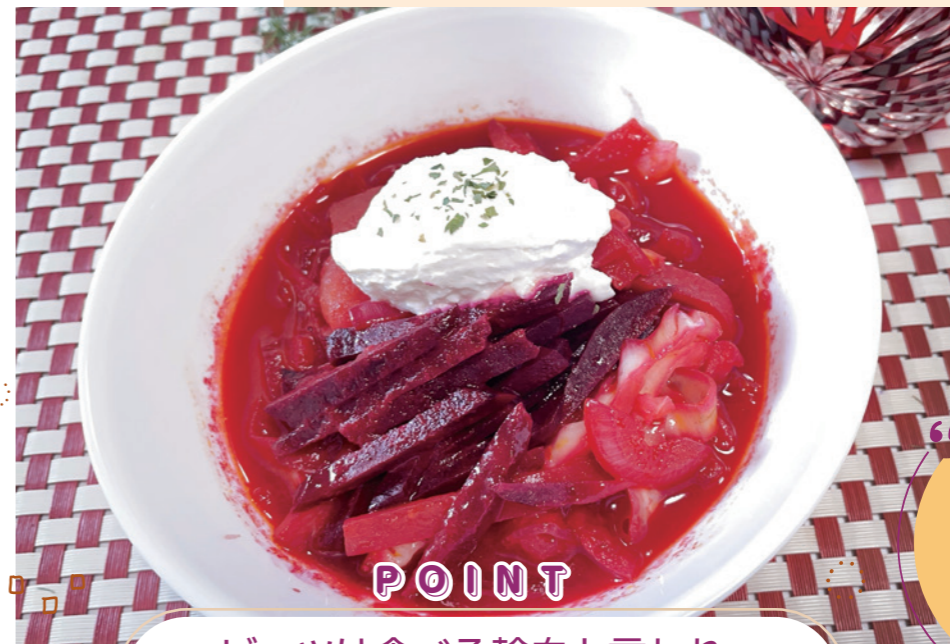
godai's cooking point!

食べる輸血!? 奇跡の野菜!? スーパーフード「ビーツ」。
注目成分はNO(一酸化窒素)です。ビーツを摂取することにより体内で産生される「NO(一酸化窒素)」の働きについて発見した研究者たちは、ノーベル生理学・医学賞を受賞したそうです。



薬膳アドバイザー
ヨガインストラクター
呉大ともみ

ボルシチ



POINT

ビーツは食べる輸血と言われ、
疲労回復に効果を発揮する

今月の
レシピ



つくしかた

- ① ビーツの皮は剥いておき、いちょう切りにする。(いちょう切りは、輪切りにしてからその断面を十字に切る)
- ② キャベツは乱切りにする。
- ③ 玉ねぎ、ニンジンは一かきサイズに切る。
- ④ 火力4に熱したフライパンにサラダ油をひいて、ベーコンを入れて表面にこんがり焼き色がつくまで炒めて、取り出す。
- ⑤ ④と同じフライパンを火力2に熱し、有塩バターを入れて、野菜を入れてしんなりするまで炒める。
- ⑥ ④、⑤とAを入れて火力4で10分ほど、全体の味が馴染むまで煮込む。
- ⑦ ⑥を皿に盛りつけて、サワークリームとパセリをのせたら完成。

材料(2人前)

・ベーコン.....	100g	・水.....	400ml
・ビーツ.....	150g	・カットマト缶.....	100g
・キャベツ.....	50g	・コンソメ固形.....	1個
・玉ねぎ.....	50g	・塩.....	適量
・ニンジン.....	30g	・砂糖.....	適量
・サラダ油.....	大さじ1/2	・黒コショウ.....	適量
・有塩バター.....	10g		
・パセリ(トッピング).....	適量		
・サワークリーム(トッピング).....	大さじ1		

※サワークリームの代わり:
ヨーグルト50gにマヨネーズ小さじ1を加えて混ぜる

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

06

カメイドクロック

商業施設の枠を超えた
亀戸の新しいコミュニティ

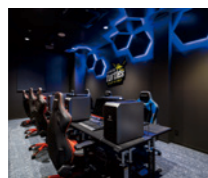
近頃、全国的に大型ショッピングモールが増加傾向にあるようですが、ここ亀戸にも130以上の店舗数を誇る商業施設「カメイドクロック」がオープンしました。

以前、JR亀戸駅の東口からほど近いところに「サンストリート亀戸」という商業施設がありましたが、その跡地が再開発されて新しいマンションとともにお目見えしたのが「カメイドクロック」通称「カメクロ」です。

館内を歩くと、賑わいとともに感じるのは開放感。建物の大きさだけでは得られない、店舗や通路の計算されたゆとりです。軒を連ねる飲食店やアパレルショップは馴染みのブランドも多いのですが、店構えがいちだんと進化しています。大型フードコートや屋外に設けられた広々としたキッズパークも、ファミリー層の人気を集めるに違いありません。



カメイドクロックでは、さまざまな表情を持つスポットが訪れる人を出迎えてくれます



そして、特筆すべきは「カメクロ」が地域の情報発信やコミュニティの場としての大きな役割を担っていることです。館内には、地元の魅力を発信するYouTubeチャンネル「カメレ」の制作拠点となるスタジオがあります。また「カメラボ」は、イベントなどのさまざまな用途に使用できるコミュニティスペース。地域企業や団体、住民の交流の場として活用されています。ほかに「カメクロ横丁」「カメクロeスポーツスタジオ」などを開設。まさに下町風情とニューカルチャーが融合した亀戸の新しい顔「カメクロ」は、この町にまた新たな人の流れを生んでくれそうです。

亀戸の
お店紹介コーナー

肉の田じま カメイドクロック店 TEL 03-5858-6914

昭和25年創業、江東区扇橋の食肉卸にはじまった「肉の田じまグループ」の3店舗目としてオープン。提供するの、肉選び職人が定義する「感動肉」です。人気メニューの「黒毛和牛炙りサーロイン」は、サツと炙ってご飯と一緒にいただくと最高。

東京都江東区亀戸6-31-6 カメイドクロック1階
営業時間【平日】11:00～22:00【土・日・祝】11:00～22:30



運動

コラム

「お家の中で流すリンパ」アンチエイジング編⑥

抜け毛や白髪など、髪のトラブルの改善には、地肌の血行を促すだけでなく、リンパの流れをよくすることが大切。リンパが集まる耳の周りから頭頂部を刺激することで、健やかな髪を保つことができます。



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!

頭のリンパを流す

1 耳の周りに指を置く。

指を立てて、両手で耳を包み込むように置く。



Point!
耳の周りに気持ちいいくらいの圧をかける

2 頭頂部に向かってマッサージ。

指の腹を使い、気持ちいいくらいの圧で、頭頂部まで円を描くようにマッサージしていく。



この動きが浅いリンパに効く!
小さな円を描きながら、地肌を刺激。
頭部には、浅いリンパが張り巡らされているので、指を動かしながら圧をかけることでリンパの流れを促進。

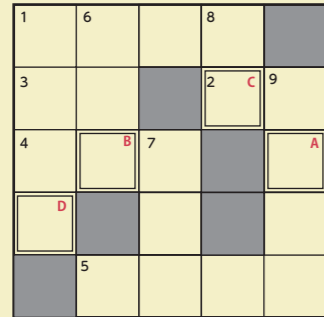
CFCグループ
コスメティックサロン GODAI
東京都江東区大島3-4-7 山口ビル2F (アニメイトより徒歩2~3分)

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



今月のクロスワード



【タテの鍵】

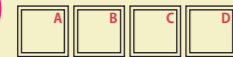
- 1.秋が見頃の「秋桜」と呼ばれている花。
- 6.丑の日にいただく美味しい魚。
- 7.部屋を英語で。
- 8.かぼちゃやきゅうりは○○科の野菜。
- 9.海の底。

【ヨコの鍵】

- 1.秋に葉っぱが変色する現象。
- 2.化学や生物などを学ぶ教科の一つ。
- 3.公園や海に行くと触りたくなる。
- 4.ねじって切り離すこと。
- 5.昔の日本に存在していた刀を持っている人。

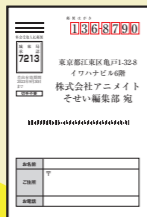
通貨がポンドの国

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(P11)の正解者から抽選で10名さまに

持ち運びに便利な持ち手付き!
ハンディマグ500ml
プレゼント!

2022年9月20日
消印有効

FAXは2022年9月20日までに届いたもの



色は選べません



今月のテーマ商品

光のエネルギーが美と健康をもたらす

プラチナフオトン® ブランケット

世界28カ国で特許を取得した
細胞と共鳴する健康素材

プラチナフオトン®は、長年にわたる光エネルギーの研究から生まれた健康素材です。人体の細胞と共鳴することによってさまざまな効果が期待できる中、血液が固まるのを防ぐ「抗血栓性」やカルシウムの流出を防ぐ「除電性」などが世界28カ国で特許を取得しました。それらの効果は専門機関による各種試験で立証され、スポーツウエアなどの製品にも応用されています。

このプラチナフオトン®を練りこんだ繊維を特許製法で織り上げた寝具が「プラチナフオトン® ブランケット」です。プラチナフオトン®に包まれた眠りで、毎日をより美しく健康に過ごしませんか。

プラチナフオトン® ブランケット 3つの特徴

その1 多様な 効能・効果

光分子・遠赤外線による血行促進効果、光触媒による消臭・抗菌効果、アミノ酸のバランス改善効果、乳酸値減少効果、疲労回復効果、細胞の活性化による美肌効果など、多くの効果が期待できます。

その2 変わらない 肌触り

超極細繊維を、特許製法「両面バイル織り」で丹念に織り上げています。そのため、毛玉のないシルクタッチを超える肌触りが半永久的に持続します。

その3 高い安全性

光触媒によって繊維自体が抗菌防カビ、防ダニ効果を持ち、羽毛や綿などの動植物繊維を使用していないことからアレルギーの要因となるダニがつきにくい性質があります。



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

血流の改善

マイナスイオン効果

細胞の活性化

抗菌・消臭

オールシーズンタイプ

お客様の体験談

膝の痛みが和らぎました! /

以前から膝と腰に痛みがあり、医師からは「手術した方がいい」と言われていました。階段の上り下りがつらく、冷えると膝が激しく痛んだり、夜寝ているときに足がつったりする状態でしたが、体の中に金属を入れるのがどうしてもイヤでした。

それが娘からこの商品をプレゼントされて早速使ってみると、2~3日もしないうちに膝の痛みが和らいだのです。これからはずっと使い続けていきます。(千葉県T・S様)

さわやかな朝を迎えられるように — /

前立腺を患っていることから夜間の排尿が多く、1晩3~4回、多い時は1時間ごとにトイレに起きていました。そのため熟睡できず、日中も常に寝不足状態でした。

そこで、この商品を使い始めてから気がついたら夜間に起きるのが1回くらいになっていました。おかげで、本当にさわやかな朝を迎えられるようになりました。(山口県N・Y様)

より美しく健康になるため質のよい睡眠習慣を!!