

自分の体は自分でケア。

# そ せい

【蘇せい】

# い

12月号  
vol.196

健康を  
考える。  
からだの  
ココロと

野菜の力  
漢方自然療法を学ぶ  
お客様の体験談  
今月のレシピ  
「山芋入りほうれん草スープ」  
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STG

クロスワード(P11)の  
正解者から抽選で10名さまに

卓上加湿器  
プレゼント!

2022年12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

12月号  
vol.196

vol.196 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!

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 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



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!

### 心 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(着用サイズ24-26) カラー:オフホワイト



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

こんな方に  
おすすめ!

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。



アニメイト主力商品

天然の穀物・野菜・果物・豆類・野草などを原料に、  
シンデレラ乳酸菌<sup>®</sup>を加えた質の高い健康補助食品

### 内服 蘇せい酵素

POINT!

- ①80種類の植物から抽出した酵素
- ②シンデレラ乳酸菌+ブラジル酵素
- ③腸内フローラを整える

名称:植物性発酵食品  
内容量:240g(8g×30包)  
保存方法:常温で保管してください。



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！

## 野菜の力

「野菜を食べなさい」と小さい頃よく言われた方は多いのではないのでしょうか。最初から苦もなくおいしいと思って食べていた人は別として、「どうして野菜を食べなければいけないんだろう」と疑問に思った経験はあるはず。体によい、というのはなんとなくわかるものの、具体的に何がどうよいかを考えてみたことはあるでしょうか。

人が生きていくためには、タンパク質・炭水化物(糖質)・脂質・ビタミン・ミネラルの「五大栄養素」が必要と言われています。

このうちのビタミン・ミネラルのほとんどは、体内では作ることができません。自ら作ることができないので、ビタミンやミネラルが多く含まれている野菜や果物を食べないといけない、ということなのです。

### 冬は根菜がおすすめのワケ

根菜は土の下で育つので、大地のミネラルをたくさん蓄えることができる食物ということになります。気温が下がってくる秋から冬にかけて旬をむかえるものは成長が遅いため、その分じっくり時間をかけて育つ過程で栄養をたくさん取り

込み、またおいしくなるというワケです。さらに、水分が薬物に比べて少ないため、体を温めるのにも一役買っています。

### おすすめ7選！冬の根菜

いずれも栄養価が高く、体を温め、特に腸の働きをよくするのが特徴です。ぜひ積極的に取ってみてください。

#### ◆にんじん

強力な抗酸化力を持つβカロテンが皮に豊富に含まれています。

#### ◆大根

消化を助けてくれる消化酵素がたくさん含まれています。冷たいので生で食すと体を冷やしてしまいが、かといつて加熱すると消化酵素が消えてしまいます。栄養を無駄にしない調理方法で、根・葉・皮を効果的に食べたいところです。

#### ◆ごぼう

食物繊維が豊富な野菜として有名です。食物繊維は便秘解消のほかに、体に有益な腸内の善玉菌を増やす働きもあります。

#### ◆里芋

芋類の中ではカロリーが低いことで注

目を浴びています。独特のぬめり成分が免疫力を高め、ガン予防によいとされています。

#### ◆さつまいも

豊富なビタミンCや、輪切りにしたときに出てくる白い乳液状の「ヤラピン」という成分が、加熱調理しても壊れにくいのが特徴です。

#### ◆かぶ

白い根の部分にビタミンCや酵素を多く含み、生食することで効率的に摂取することができます。酵素のジアスターゼは消化・吸収を助けるなど、胃腸を整える効果があります。

#### ◆しょうが

一年を通して手に入りますが、加熱すると体を温めてくれる成分が増加しますので、やはり冬に食べたい食材。血行促進効果や抗酸化作用も高いことで有名です。

野菜は人の体が喜ぶ旬の野菜を食べよう冬は根菜がおいしい

## 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

### 健康への好循環を手に入れる

東洋医学では、「気・血・水」の3つがバランスよく循環している状態が、健康な状態であると考えます。その一つの水は、体内にある透明な液体、つまり尿やリンパ液、鼻水などの水分のことです。免疫力に大きな関わりがあります。

体内の水をコントロールするのは腎、また、腎と裏表の関係にある膀胱です。膀胱は、尿を貯めることと排出することが役割となり、腎の気が不足すると、膀胱にも影響を与え、頻尿などの排尿トラブルを引き起こします。

腎の働きの低下は、恐れれの感情として現れ、また、恐れすぎは腎の働きを損ねます。

誰もが加齢とともに、健康に対する恐れや不安を抱えます。だからこそ、恐れや不安を取り除く手段を手に入れ、日々実践していくことです。

アニメイトが提唱する健康観は、「気・血・水」のバランスを整えます。日々の生活に取り入れ、健康への好循環を手に入れましょう。



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。

## セルフメディケーションの意識が老化防止の基本

### 老化は歯・眼・足・腰の順に現れる③

老化は歯・眼・足・腰の順に現れると言われます。

不具合を生じ、体調不良を訴えることになりません。

人間は二足歩行を始めたことで脳の発達が進んだ半面、腰痛などの腰の悩みを抱えるようになりました。人のからだは脊柱(背骨)を中心として骨格が構成されていて、上半身の体重を骨盤が支えています。そして、股関節を経由して2本の脚に分散する構造になっていますが、この構造上、骨盤と股関節に過大な負担がかかっています。

骨盤の歪みを修正するには股関節がポイントになります。股関節は、骨盤のくぼみに大腿骨頭が納まった関節です。骨盤が歪むと左右の脚の長さに違いがでますが、これは大腿骨頭が深く入り込んでいるか、浅く入っているかの違いになります。つまり、股関節の修正が骨盤の歪みの修正につながります。そのためには硬くなっている股関節周辺の靭帯や筋肉を柔軟にしておくことが大切です。

骨盤 靭帯 筋肉

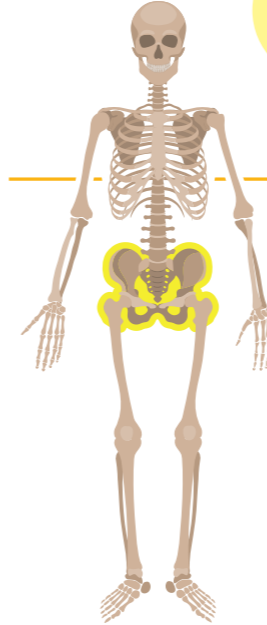
### 腰の健康

アニメイトが各地でご指導させていただいている「骨盤・股関節体操(空手エクスサイズ)」が、まず股関節のストレッチから入るのがこのためです。

### 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。



骨盤は常に水平であることが自然の状態ですが、利き足や生活様式などによって、大半の人は左右のどちらかに歪んでしまっています。骨盤が歪むと、重心を中央に保つために脊柱が湾曲して調整をします。脊柱が湾曲することで、脊柱を取り巻く神経、血管、筋肉が圧迫され、凝り、血行不良や神経痛、末梢神経の

### 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！



**体験談の商品名** スーパースTG  
**体験談** 夜、お風呂に入る前にスーパースと、お風呂に入る前に飲んでお茶、腸が通ると、一日の疲れがとれていきます。スーパースは私の生活スタイルの一部です。気持ちよくなる、ハートウォームです。♡♡♡  
毎日、3粒ずつ服用してはいます。

愛知県・M・J様(女性)

**体験談の商品名** スーパースTG  
**体験談** スーパースを始めたのは、以前はスーパースを飲んでお茶、腸が通ると、一日の疲れがとれていきます。スーパースは私の生活スタイルの一部です。気持ちよくなる、ハートウォームです。♡♡♡  
毎日、3粒ずつ服用してはいます。

富山県・Y・K様(女性)

**体験談の商品名** スーパースTG  
**体験談** 私の療行院に通院されて、いろいろお話を聞きました。手足がパンパンに腫れ歩くのも、手に何も持てない状態で左膝の痛みと訴えておられました。私はお話を聞いてから、スーパースを勧めました。すると本日を飲み終える頃には、体重が8kg減り、手足、身体、浮腫も取れ、スッキリされました。大の散歩に行けるようになったと喜んでおられます。

富山県・I・Y様(女性)

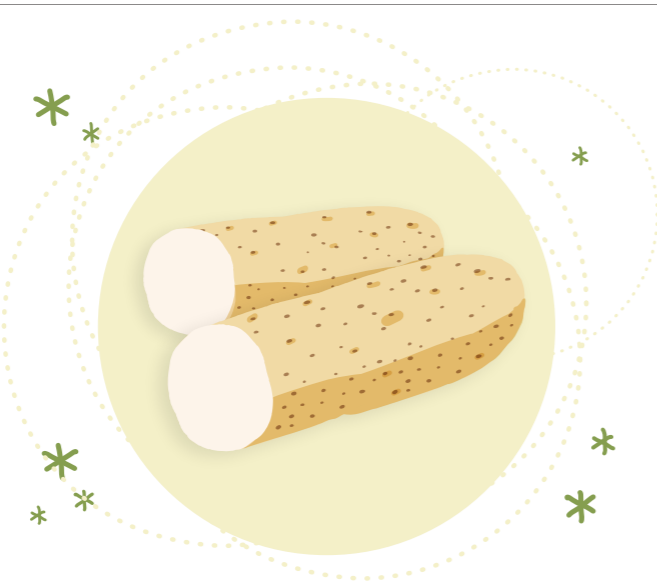
**体験談の商品名** スーパースTG  
**体験談** 飲み始めてから、朝のめざましの、おつきともスムーズで、元気に過ごしています。特に感じるのは、食事会の前の飲用です。多少アルコールをとっても、いつもより酔いにくく感じても、何らかの理由には、事前に服用すること、内臓を整えてくれるので、体調も崩す事はありません。大変助かっています。

東京都・B・H様(女性)



目覚め、寝付きがスムーズに  
手足や身体の痛みが和らぎ  
疲れがスッキリ!





## 山芋

●12月の野菜  
酵素も豊富な「山のうなぎ」

### 有効成分

カリウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>6</sub>、ヨウ素、パントテン酸、ビオチン、ビタミンC、食物繊維など

### 作用・効果

滋養強壮、消化機能強化、免疫機能向上、むくみ予防、高血圧予防

### 選別ポイント

皮が薄くてハリがあり、表面に傷や斑点がなくきれいなもの。乾燥に弱いので、おがくずに入ったものや真空包装で売られているものがおすすめ。ひげ根やひげ根の跡が多いものの方が、粘りが強いといわれている。

### 同じ素材でもう一品!

#### 簡単♪山芋ステーキ

山芋を1cmほどの厚さの輪切りにして、両面を焼き目がつくまで焼いたら醤油と鰹節をかけるだけ。



#### POINT

断面に格子状の切り込みを入れておくと、火の通りが早く味が染み込みやすくなります。

### godai's cooking point!



山芋の栄養を逃さず食べるなら、加熱せずに生で食べることをおすすめします。冬が旬のほうれん草は甘味が増えて栄養価がさらに高くなるので、ソテーやお浸しなどもつくってみましょう。



薬膳アドバイザー  
オガインストラクター  
呉大ともみ

### 特徴・効能

- ・粘りが特徴的な、生でも食べられる芋です。
- ・実のところ、山芋という特定の品種はありません。正式には「ヤマノイモ」という総称のもとに長芋、大和芋、いちよう芋、自然薯と分類されています。
- ・いずれの種類も11~1月が旬とされています。

# 山芋入りほうれん草スープ



POINT  
疲労回復や滋養強壮  
美容効果も抜群

“今月の  
レシピ”



### つくりかた

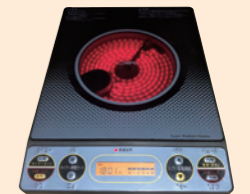
- ① 山芋はすりおろし、プチトマトは熱湯にサッと浸け、皮をむきみじん切りにする。ほうれん草と玉ねぎとハムは1cm幅に切る。
- ② 水にブイオンを加え、サッと煮たてスープをつくり、大さじ2杯分を取っておく。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、①のハム、玉ねぎ、ほうれん草の順に入れて炒め、②のスープを入れ1分ほど煮る。
- ④ ①のすりおろした山芋に、②の大さじ2のスープを混ぜる。
- ⑤ スープ皿に温かいほうれん草スープを入れ、④の山芋を中央にのせる。さらに①のプチトマトを加え食前に混ぜる。お好みでコショウをふって出来上がり。

※最後にみじん切りにした山芋を加えるとさらに食感アップ!

### 材料(2人前)

- ・山芋(皮むき) ..... 100g  
(皮つきで130~150g)
- ・プチトマト ..... 2個
- ・水 ..... 2カップ
- ・ブイオンかコンソメ(固形) ... 1.5個
- ・ほうれん草 ..... (約半束) 120g
- ・玉ねぎ ..... 30g
- ・ハムかベーコン ..... 20g
- ・サラダ油 ..... 小さじ1/2
- ・コショウ(お好みで) ..... 少々

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

### 「お家の中で流すリンパ」心のケア編③

自律神経が乱れ、交感神経が活発になると不安を感じやすくなります。上半身の筋肉の緊張をゆるめ、リンパが集まるお腹や腰のリンパ節、自律神経が通る背中のリンパを通して、副交感神経を優位にさせましょう。



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

### 不安感をなくす

#### 1 正座から背中を反らす

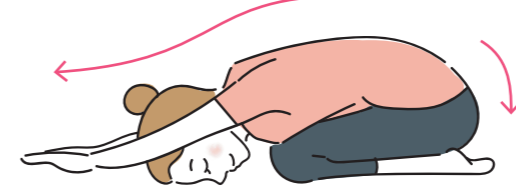
正座をし、手首が両膝の横になるように床に手をつく。息を吸いながら背中を反らし、顔を上に向ける。



**Point!**  
 手のひらで床を押し、背中を反らせる

#### 2 両手を伸ばし、体の力を抜く

息を吐きながら両手を前方に伸ばし、腕と顔を床につけた姿勢をキープする。



この動きが浅いリンパに効く!  
**全身の力を抜いてリラックスする**  
 体の力を抜くことで上半身の筋肉の緊張がとれ、お腹、背中、腰のリンパがスムーズに流れる。

拡大移転しました!

#### CFCグループ コスメティックサロン GODAI

東京都江東区亀戸5-21-17-2F

地元の商店街に拡大移転の形でリニューアルオープンいたしました。化粧品とエステのご紹介は、共に大変ご好評いただいております。皆様のご来店を心よりお待ちしております。

tel. 03(5875)2365



## 亀戸餃子

# 09

## SATO's 亀戸さんぽ



### 亀戸のグルメとして名高い老舗餃子店

「こゝ亀戸のご当地グルメをご存じですか?」「亀戸〇〇」とネーミングされた分かりやすいものからそうではないものまでありますが、中でも亀戸餃子は代表格ではないでしょうか。

もちろん、亀戸で餃子を提供するお店は複数あります。中華料理店や居酒屋もたくさんあるので、それぞれに特徴がある餃子をいただくことはできるのですが、やはり亀戸の餃子を語る上では「亀戸餃子 本店」は外せません。

「亀戸餃子」の店舗は、隣町の大島店、錦糸町店、両国店と合わせて4店舗あります。その中でも亀戸にある本店は、週末ともなれば行列は必須。食べ物のメニューは餃子のみで、ご飯やラーメンはありません。餃子だけに向き合い、ビールや日本酒、老酒、デンキブランなどと共に楽しむのがこの醍醐味なのです。

店内に入ると飲み物の注文を聞かれることばかりです。



料理を注文するの必要がありません。席に着くと、まず最初の餃子が運ばれて、1皿目が終盤に差し掛かった頃に焼き立ての2皿目が運ばれてくるシステム。亀戸餃子は、1人2皿以上が基本なのです。3皿目以降は、どうするか尋ねてくれるのでご安心ください。肝心の餃子とはというと、皮は薄め、キャベツのシャキシャキした食感とジューシーさを味わえる一品です。

亀戸のご当地グルメ「亀戸餃子 本店」で、ぜひ「わんこそば」形式の餃子を実験してみてください。



本店のメニューは餃子と飲み物だけ。このシンプルさも人気の秘密



カウンター席と畳のテーブル席が並ぶ、落ち着いた店内

### 亀戸のお店紹介コーナー

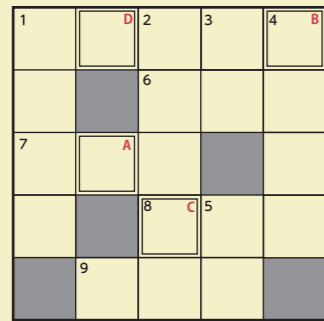
亀戸餃子 本店 TEL 03-3681-8854

餃子は1皿5個入300円。アツアツの餃子を、食べただけ心置きなく食べられるスタイルが人気です。お持ち帰りは生と焼きのいずれかを選べるので、家で焼き立てを食べたい方におすすめ。ぜひ、お腹を空かしてから訪れてみてください。

東京都江東区亀戸5-3-3  
 営業時間 11:00 ~ 20:00 (LO19:30 餃子が無くなり次第終了)



## 今月のクロスワード



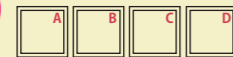
### 【タテの鍵】

- 帆を張り、帆に受ける風の力を利用して走る船。
- スペインのスパイシーなソーセージ。
- お酒などで回るもの。車〇〇。船〇〇。
- 高い山や飛行機から見下ろした時に、一面に広がる雲。
- 風邪を引いた時のゴホゴホする症状。

### 【ヨコの鍵】

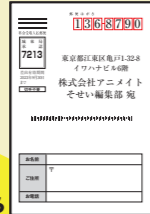
- 大形の水鳥。この形のボートもある。
- 事が終わったあとに残る風情や味わい。かすかに残る音の響き。〇〇〇に浸る。
- セリ科の野菜。香りに癖がある。
- 今あなたが読んでるこの冊子。
- 誕生日やクリスマスに欠かせない甘いおやつ。

なにか安らく光  
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)



クロスワードの正解者から  
抽選で10名さまに  
**卓上加湿器  
プレゼント!**



2022年12月20日  
消印有効  
FAXは2022年12月20日までに届いたもの

近年の厚生労働省の死因別死亡数を見ると、1位の「ガン」、2位の「心疾患」に続き、3位に「老衰」がランクインしています。日々の食事に加えて飲む「スーパーSTG」は、身体本来の健康な状態を取り戻し、幸せな最期を迎える助けとなるでしょう。

### その4

#### 死因3位の幸せな最期「老衰」

林先生のサプリメントの製法は、日本に伝わり更に研究と開発が進められてきました。アミノ酸は体内の毒出しに加えて、肝機能を高め、代謝をサポートすることに注力。代謝が自然な形で機能し、血管内のスムーズな流れをサポートすることは、身体本来の健康な状態を取り戻すことにつながります。11種類の天然植物を配合し、特殊な製法で発酵させ、濃縮し、完成した製品が「スーパーSTG」です。

### その3

#### より進化した「代謝サポート」

中国皇帝の侍医「林家」の1188代目にあたり、世界初の漢方薬抗ガン剤を発表した林進徳先生。彼は天然植物を原料としたサプリメントを開発し、「体内の毒出し」を進めました。

### その2

#### 世界初の「漢方薬抗ガン剤」

戦後、化学物質でできた食品添加物が体内に蓄積され、ガン患者が急増しました。これは食生活の変化が死因に対して大きな影響力があるということでした。

### その1

#### 化学物質で急増した「ガン」

スーパーSTG開発に至るまでの4つのポイント

おかげさまで  
**大好評!!**



## 今月のテーマ商品

天然由来の野草を  
ベースにした健康サプリメント

スーパーSTG

生まれ変わった「スーパーSTG」は、漢方の知恵に基づき、身体めぐりと老化から戻す力(還元力)を高めるために、新たに5つの漢方成分を配合しました。



名称 植物発酵エキス加工食品  
原材料名 植物発酵エキス(ジシバリ、ミカンの種、パインナップの葉、センダングサの根・茎、月下美人の根・花、パイナップル果汁)(国内製造)、麦芽糖、桃の花末、日本山人参末、ハトムギエキス末、高麗人参エキス末、霊芝エキス末、デキストリン/セルロース、ステアリン酸Ca、酸化ケイ素  
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。  
希望小売価格 ¥19,440(税込)

詳細は動画で  
チェック!



幸せな人生を全うするために。健康なあなたの身体をサポートします。

古来、  
受け継がれた  
発酵による恵み

古来、受け継がれた微生物の働きである発酵に着目。発酵の力と最先端の技術により生まれた「スーパーSTG」。時代とともに変化する私たちの身体に必要な活力を与えてくれます。

漢方の理論に  
基づいた  
植物発酵エキス

健康の基本は、身体の中をキレイにすることです。この考えを軸に、漢方の理論・陰陽五行説に基づいて生まれた植物発酵エキスを凝縮しました。

ずっと健康でいるために、

今の生活習慣を見直したい方に