

自分の体は自分でケア。

# そ

【蘇せい】

# せ

# い

1月号  
vol.197

健康を  
考える。  
からだの  
ココロと

雨女と晴れ男  
漢方自然療法を学ぶ  
お客様の体験談  
今月のレシピ  
「カリフラワーポタージュ」  
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

手首足首  
ウォーマー  
プレゼント!

2023年1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】

1月号  
vol.197

vol.197 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!

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

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



目の疲れや睡眠の質が改善  
熱くないやさしいお灸

### 運動 処方灸

POINT!

- ①じんわりとやさしい熱さ
- ②5年熟成国産もぐさを使用
- ③使い方がとてもシンプル

内容量: 温灸180社(60社×3シート)  
使用方法: 阿是穴(押して痛い場所)に毎日1~  
4社程度施灸してください。



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! お手持ちのハガキに住所、氏名、電話番号をご記入の上、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！

## 雨女と晴れ男

「わたし、雨女(男)かな」と思ったことはありませんか。誰かと遊びに行く機会が増えると、そういった考えが頭をよぎりますよね。しかし、行動することで運悪く雨が降りやすくなる傾向の人がいたとしても、その人の周辺にはたくさんの人が暮らしているので、天気の良い悪しを1人の運や行動に帰着させるのは、誰がどうみても論理的ではありません。科学的にも天気と人間の運との関係を導き出せる根拠はないでしょう。

### 認知バイアス

この天気と運の関係は血液型と性格を紐づけると全く同じで、いわゆる「認知バイアス」と呼ばれています。つまり、「AとBが関係がある」と信じてしまうと、それを示す根拠ばかりが記憶に蓄積されるようになり(当てはまらない事象はカウントされない)、あたかも統計に基づく結果であるかのように錯覚するのです。

### 3日に1日は雨が降る国

平均すると、年間を通して雨の降る日

は117日と言われています。意外に多いですね。曇りの日も入れると150日近くになり、これに認知バイアスが加わると、容易に「雨女、雨男」が出来上がりそうです。加えて、雨が降るのは一定のサイクルがあり、それが週末にかぶる年は、「土日に限って雨が降る」↓「遊びに行けず」がっかりする」といった状況になりやすいのです。全国の雨女、雨男のみなさん、思い込みを排除するだけで、憂鬱なレッテルからは一気に解放されますよ。

### 晴れの日を喜ぼう

とはいえ晴れの日の方が多いのが日本。太陽の光を浴びるのは肉体的にも精神的にも良いものです。太陽光のメリットとしては

- ①丈夫な骨や歯を作るビタミンDが体内で活性化
- ②ウイルスや細菌などの病原菌から体を守る免疫力がアップ
- ③セロトニン(幸せホルモン)で心が安定する

があります。もちろん、紫外線が強すぎる日は、長時間屋外で過ごすのはよくあ

・雨女、雨男は単なる思い込み  
・晴れた日は外に出て日光浴を



## 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。

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

### 干支「卯」は成長・発展の象徴

新たな1年を迎えます。2023年の干支は「卯」です。干支の「支」という文字は、樹木の枝葉を表し、その枝葉の成長過程を12段階に分けたものです。「卯」は、万物が大いに茂り、大地を覆い隠す様子を表しています。五行の「木」にあたり、季節は春となります。春のエネルギーは、成長・発展の力を持っています。何かを始め、成功させたいという思いを実現させるなら、卯年は、絶好のタイミングです。

東洋思想の「天人相応」という考えは、宇宙や自然と人体の調和を大切にすることを説いています。干支も宇宙や自然の循環を表した1つです。干支の意味を知り、そのエネルギーを活用し、皆様一人ひとりととって、2023年が素晴らしい1年であることを願っております。



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。

# 運動

漢方自然療法を学ぶ

## セルフメディケーションの意識が老化防止の基本

### 冷えは万病の源①

ひと昔前までは手や足が冷たい状態を冷え性と言っていました。近年では手足は温かいけれど、体の深部(内臓)が冷えている。隠れ冷え性と言われる人が大変増えているようです。

これまで冷え性は女性特有の症状と思われてきましたが、男性にも同じような症状を訴える人が増えていて、生活環境の変化から、子供やお年寄りにまで広がっています。

「冷え性といえば「手足が冷たい」「腰が冷える」「夜になかなか体が温まらず寝付けない」などが一般的な症状でしたが、最近では単に「寒い」「冷たい」だけでなく、「肩がこる」「関節が痛い」「手足がしびれる」「頭痛がする」「便秘がひどい」「イライラする」「疲労感がとれない」「会社



の帰りは歩くこともつらい」「めまいがひどい」など、様々な症状が伴うようです。

「冷えは万病の源」と言われて久しいですが、西洋医学で冷え性は病気にして扱われず、単に体の自覚症状(不定愁訴)に過ぎないと考えられているので、特別な治療方法がないのが現状です。

冷え性の原因は身近にいくらかもあります。夏の快適な冷房は秋口から現れる冷え性の原因になります。すし、水分の取り過ぎ、食べ過ぎ、冷たい食べ物・飲み物をよく口にする、運動不足、足に合わない靴、体を締め付ける服を身に着けるなども冷え性の原因となり、冷え性がさらにストレスを生むという悪循環になります。

### 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。

## お客様の体験談



スーパーラジエントヒーター FG-800

お料理が楽しくおいしく！  
お米もお肉も旨味アップ  
体に優しく使いやすい



喜びの声続々！  
あなたの体験談も  
募集中です！



**使いやすい調理器具**  
病気で左半身麻痺になり、右手だけで料理をしています。フラット面で片手でも鍋を乗せやすく、体に優しいことによりです。

埼玉県・N・T様

**いろいろな料理に挑戦中**  
ラジエントヒーターを使ってみたら、料理がおいしくなってビックリしました。付属のレシピ本を見て、いろいろな料理を作ってみたいと思っています。

新潟県・K・T様

**毎日のお料理が楽しく！**  
10年くらい前から知って、ずっと気になっていたところ、念願がかなって使い始めました。毎日、安心して楽しくお料理ができるようになり、味もおいしくなりました。

福岡県・M・T様

**使いやすい余熱調理もできて○**  
ずっとガスで料理をしていたので慣れるまでに少し時間がかかりましたが、慣れてしまえばとても使いやすいと思っています。片付けも楽で、余熱調理もできていい事づくめです。



群馬県・T・S様

**キッチンのお手入れが楽に♪**  
使い始めてまだ2週間ほどですが、お肉を焼いた時に旨味が強くてとてもおいしく感じています。また汚れにくく、キッチンのお手入れが楽になりました。炊飯鍋が届いたら、ご飯を炊くのが楽しみです。

鹿児島県・R・K様

**お米の炊き上がりに大満足！**  
今までIHクッキングヒーターを使用していたのですが、電磁波がひどくて近くにあるラジオの音にノイズが入るほどでした。ラジエントヒーターの場合はそれがなく、鍋で炊いたお米が驚くほどおいしくて大満足です。

兵庫県・T・Y様

**炭火調理のようにおいしく**  
ビルトインタイプのラジエントヒーターを愛用しています。子どもが産まれてから、屋外での炭火調理が気軽にできなくなったので不満でしたが、ラジエントヒーターで調理するとおいしくできるので満足しています。

秋田県・K・K様



## カリフラワー

●1月の野菜  
美肌の味方「畑のビタミンC」

### 便秘予防やお通じ改善に「食物繊維」

食物繊維は、便秘の予防に欠かせません。便のかさを増やすほか、腸内環境を整えてくれる働きがあります。

また、食後の血糖値の急激な上昇を抑えたり、血中コレステロール値を下げたりする作用もあります。そのため、血糖値や血中コレステロール値が気になる方には特におすすめです。

### 貧血の予防に「鉄」

鉄は、鉄欠乏性貧血の予防に欠かせません。貧血状態になると、息切れや頭痛、疲れやすさといった症状が出ることがあります。鉄を含む食べ物をしっかり摂り、貧血を予防しましょう。

### 肌の健康を保つ「ビタミンC」

ビタミンCは、皮膚や細胞のコラーゲンが作られる際に必要な栄養素で、皮膚を健やかに保ってくれます。また、抗酸化作用があり、老化や免疫機能低下の原因となる活性酸素から細胞を守る働きもあります。

肌の健康のために、過不足なく摂りたい栄養素です。

### 高血圧やむくみ解消に「カリウム」

カリウムは、余分なナトリウムを排出する働きがあるため、ナトリウムの摂り過ぎによって起こる高血圧やむくみ解消に役立ちます。

濃い味つけを好む方や外食・コンビニ食が多い方は、減塩を心がけるとともにカリウムを意識して取り入れましょう。

#### godai's cooking point!



カリフラワーは「畑のビタミンC」と呼ばれるほどビタミンCが豊富です。ビタミンCには、ビタミンEの抗酸化力を維持する効果が期待できます。ナッツなどと合わせて調理すると良いでしょう。



薬膳アドバイザー  
ヨガインストラクター  
呉大ともみ

## カリフラワーポタージュ



POINT

美肌へチャレンジ  
食べてスッキリ

今月の  
レシピ



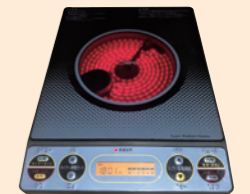
#### つくしかた

- ①洗ったカリフラワーをぶつ切りにする。※茎も捨てずに!
- ②深めのフライパンにオリーブオイルを引き、にんにくとぶつ切りのカリフラワーを入れて炒める。(ラジエントヒーターは火力「強」)
- ③塩・コショウを適量加え、色づき始めてしんなりしたらラジエントヒーターの電源は「切」にする。余熱で1分置いておく。
- ④中身を取り出して、カリフラワー、玉ねぎ、にんにく、バターをフードプロセッサーに投入。食材を攪拌してペースト状にする。
- ⑤ペースト状にした材料を再びフライパンに戻し、鶏ガラスープ、牛乳or豆乳、水、ローリエを入れる。ラジエントヒーターの温度設定を85度にし、タイマー 15分で出来上がり。

#### 材料(4人前)

- ・カリフラワー ..... 小1株(正味250g)
- ・玉ねぎ ..... 1/2個(正味80g)
- ・にんにく ..... 1かけ
- ・バター ..... 10g
- ・オリーブオイル ..... 大さじ1/2
- ・鶏ガラスープ ..... 大さじ1杯
- ・ローリエ ..... 1枚
- ・水 ..... 1/2カップ(100cc)
- ・牛乳or豆乳 ..... 1/2カップ(300cc)
- ・塩・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410mm  
×高さ75mm  
重さ:約3.3kg



### SATO's 亀戸さんぽ

# 10

## 七福神巡り

### 亀戸をさんぽしながら 新しい年の幸せを

新年第1号の今回は、初詣にピッタリの亀戸七福神巡りをご紹介します。

七福神巡りといっても亀戸の場合は亀戸香取神社に神様が二柱いらっしゃるのです。6ヶ所を巡ればよいという効率のよさ。常光寺、東覚寺、亀戸香取神社、普門院、天祖神社、龍眼寺の6つの神社はすべて亀戸駅の北側にあり、のんびり歩いて回っても2時間弱くらいでしょうか。順番に決まりはないので、どの神社から始めてもかまいません。自由にコースを組み立てて楽しみながら巡ることができます。せつかく七福神巡りをすると達成感が味わえるのでおすすめです。七福神巡り用の色紙も販売していて、そこに6つの神社の御朱印を集めるとよい記



七福神巡りで色紙に集めた御朱印。(色紙のデザインは、年によって異なる場合があります。)



亀戸香取神社の恵比寿神と大国神。

### 亀戸のお店紹介コーナー

カナリア サンドイッチ  
CANARIA SANDWICH 亀戸店

亀戸七福神の中では普門院のほど近く。色とりどりの野菜やフルーツなどのサンドイッチは、断面が本当に色鮮やかでわくわくします。看板メニューは「B.L.T.Cサンド」や「季節のフルーツサンド」。売り切れ次第終了なので、早い時間帯に買いに行きましょう。

東京都江東区亀戸3-44-13 営業時間 8:30 ~ 売り切れ次第終了(月休)



B.L.T.Cサンドと季節のフルーツサンド いちご

# 運動

## コラム

### 「お家の中で流すリンパ」心のケア編④

わきを伸ばすストレッチをすると、鎖骨・胸・わきの下のリンパ節のリンパの流れがよくなります。また、体のわきを伸ばし、硬くなった体をほぐすことで副交感神経にも作用するので緊張感から解放されます。



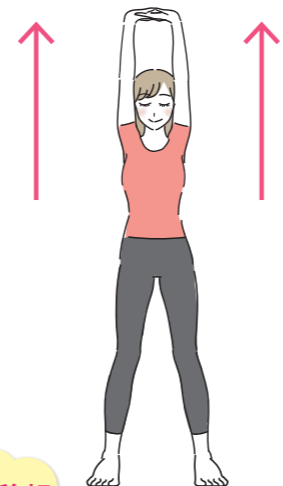
アニメイトのジェルは全入り!

**【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!

### 鎖骨・胸・わきの下のリンパを流す

#### 1 両手を広げ、伸びをする

手のひらを上向きにして手を軽く組み、両手を上げて伸びをする。



#### 2 上半身を横に倒す

両手を上げたまま、息をゆっくり吐きながら、上半身を横に倒して10秒キープ。反対側も同様に。



**Point!**  
横に倒す動きに逆らうように腰を固定する

さらに両手を伸ばす  
この動きが浅いリンパに効く!  
両手をグッと伸ばすことで、わきの下から鎖骨・胸から心臓へのリンパの流れがよくなる。

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



## 今月のクロスワード

1	2	3	4	5
7	C		A	B
8			9	E
10		6		
		11		D

### 【タテの鍵】

- 鉄棒の技。たくさん練習すればできるようになる!
- 包丁の切れ味を良くするもの。
- 絵を描くお仕事。
- 陶磁器の表面に絵を描く作業。
- 小学校で習う楽器。縦笛。
- 海や川などで楽しむもの。

### 【ヨコの鍵】

- 帰省のこと。○○○○○出産。
- 文章中の会話や注意語句で用いる記号。
- タデ科の一年草。これで布を染めるときれいな濃い青色に。○○染め。○○色。
- ガラパゴス携帯の略。ガラ○○。
- テレビ・写真などの、映像の質。
- バトンをつなぐ競技。MDレ○○○。

### 気合が入るメニュー!!



上記の四角に当てはまる5文字・住所・氏名・電話番号・今月号で気に入ったページをお手持ちのハガキにご記入の上、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

手首足首  
ウォーマー  
プレゼント!

2023年1月20日  
消印有効

FAXは2023年1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

- 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。
- 専用の磨き石で軽くこすります。
- 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。



※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!!