

自分の体は自分でケア。

そ せい

【蘇せい】

2月号
vol.198

こころと
からだの
健康を考える。

・漢方自然療法を学ぶ
・お客様の体験談
・今月のレシピ
「大根餅〜磯辺焼き風〜」
・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

綺麗な空気・美しい空気

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに
**静電気防止
抗菌加工ブランケット
プレゼント!**

2023年2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

2月号
vol.198

vol.198 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!

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



遠赤外線×マイナスイオンの
Wパワーで足元をポカポカ!

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



「抗血栓」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」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

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！

綺麗な空気・美しい空気

マスクを外した時、爽やかな空気が肺に入ってくると、「空気がおいしいな」と思いませんか。普段、空気のことを全く意識しないでいられるのも、いつも存在してくれる綺麗な空気のおかげです。

かつては酷かった日本の空気

この空気は、実は1960年代はそれほど快適なものではなかったことをご存知でしょうか。第二次世界大戦で敗戦した日本は、アメリカの統治下で民主化を進め、経済的復興を目指しました。その過程での急速な工業化が、大気汚染を悪化させることになりました。

当時の主要なエネルギーは石炭。各地で降下ばいじんや硫酸酸化物を主とした大気汚染が引き起こされていました。

どの程度かと言うと、「工場や事業場から出る硫酸酸化物やばいじんなどによる大気汚染によって視界が悪くなり、二時は日中にライトをつけなければ自動車の運転もままならないほどの視野となつて、硫酸酸化物の鼻を刺すような臭いが立ち込めるほど汚染されていました」^{※1}とのこと。驚きですね。

※1(出典:環境再生保全機構「高度経済成長前半の大気汚染(1945年~64年・昭和20~30年代)」)

高度経済成長と公害への関心

高度経済成長を続けた1960年代は、大気汚染を中心とした水質汚濁や自然破壊、新幹線などによる騒音や振動を省みることはなく、産業の発展と経済の成長が優先されていました。しかしこれは環境破壊だけでなく、人間にとっても大きな被害をもたらします。富山県神通川流域のイタイイタイ病や、熊本県の水俣病、新潟県の新潟水俣病、三重県の四日市ぜんそくは、四大公害病として社会問題になりました。

産業を発展させるためにいろいろな犠牲を払ってきた日本ですが、さすがにこのあたりにになると、「産業発展のためであつても公害は絶対に許されない」といった世論に変わりました。公害対策に関する施策が進められることになり、紆余曲折を経て現代に至ります。ちなみに、都心から離れた郊外に住宅地が盛んに建てられたのもこの時期で、それは都市の汚染された環境から少しでも距離を置きたい、という人々の願いだつたようです。

綺麗な空気を心ゆくまで吸い込む

日本の大気汚染は大幅に改善されています。現在の環境と経済の発展の両方を実現できたのはひとえにその時代を生きた人々のおかげです。その方々への感謝の気持ちを持つと同時に、この綺麗な空気を毎日、胸いっぱい吸い込んでみてはいかがでしょう。深い呼吸をすることで自律神経が整い、良い睡眠がもたらされます。ストレスフルな毎日を乗り切るためにも、綺麗な空気の呼吸は、セルフメディケーションのひとつになります。



・空気の状態は、人間の健康に影響する
・質の高い呼吸がセルフメディケーションにつながる

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

節分と立春

節分と言えば、立春の前日と思いがちですが、本来、季節の分かれ目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことであり、年に4回あります。季節の変わり目には邪気が入りやすと考えられ、邪気を鬼にたとえ、鬼を払う行事が定着しました。鬼を払う豆は、豆の「マ」が「魔」、豆の「メ」が「滅」で、「魔滅」となります。
立春は春の始まりです。五行の木に属し、五臓は肝となります。肝は生命エネルギーとなる氣や血を作り、貯蔵する役割を担います。肝の状態は目と筋肉に現れ、眼精疲労や首・肩・腰の張りは、肝の働きの低下です。
体に現れる症状は、生活習慣を見直しなさい、という体からのメッセージです。アニメイトがおくるセルフメディケーションを通して、体と心の元氣を取り戻し、春の季節を楽しみましょう。



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。「心と体の元氣を取り戻す」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

冷えは万病の源②

美容の大敵と言われるセルライトも、冷え性
 が作り出していたとしたら驚くでしょう。セル
 ライトの正体は、皮下脂肪にある脂肪細胞に、
 不必要な水分や老廃物がついて塊状になったも
 ので、浮腫をとまいません。女性ホルモン(エスト
 ロゲン)は皮下脂肪に水
 分を溜める働きがあり
 ます。これによって皮下脂
 肪層の水分が多くなり、
 周囲の毛細血管やリンパ
 管を圧迫しやすくなり
 ます。この状態に冷え性
 による循環不良が加わる
 と浮腫となり、セルライ
 トを作りやすくなります。
 とところで、身体の冷えが低体温につなが
 るわけですが、鍼灸や整体、療術、指圧
 などの治療に携わる先生方が共通して
 口にするのは、「特に女性の場合、お腹
 回り、腰周りを洋服の上から触ると、自
 分の手から熱が吸い取られていく感じ
 がする位冷たい人がいる。このような方
 は深部(内臓)がかなり冷えている低体
 温と言える」ということ。

基礎代謝

低体温

浮腫

現代人は、大人も子供も低体温の人が大変
 多くなっていると言われています。健康な人の
 体温は平均36.5〜36.7℃とされています
 が、最近では35℃台の体温の人が増えていま
 す。低体温になると、免疫力が低下し、かぜ、感
 染症にかかりやすくなつた
 り、アレルギーを起こしや
 すくなつたりします。そし
 て基礎代謝量も低下して、
 脂肪が燃焼されにくくな
 り、太りやすくなります。
 さらに、ガン細胞が発生し
 やすくなると言われていま
 す。一方、低体温の人は汗を
 かきにくいいため、夏に屋外
 にいると暑さにつられて急
 に体温も上昇するという、
 低体温による熱中症も増
 加しているそうです。
 体は冷やさないように
 し、冷えている人は温める
 工夫をしなければいけま
 せん。アンチエイジングの基
 本です。

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。

お客様の体験談



プラチナフォトン®ブランケット

肩の痛みがなくなりました！
 長年の腰痛から解放された！
 自律神経失調症から回復



喜びの声続々！ あなたの体験談も 募集中です！

長年にわたる
腰痛の苦しみから
解放されました



私がプラチナフォトンに出
 会ったきっかけは、長年にわた
 る腰痛でした。

仕事柄、特に背中筋肉を
 酷使するので、背中が硬直して
 まるで鉄板のようになります。
 そうなると激痛が走って歩け
 なくなり、病院で筋肉弛緩剤
 を注射してもらわないと治ら
 ないほどでした。

この腰痛で苦しむようになって
 から十数年、病院や整体、低
 周波治療器なども使ってみま
 したが一向によくなくなる気配が

息子が自律神経
 失調症の症状から
 回復しました



息子が中学1年生の時にイン
 フルエンザにかかり、数日熱

が続いたので学校を休みまし
 た。熱が下がって学校に行く
 と、突然の嘔吐と下痢。それは
 インフルエンザが完全に治って
 からも続き、病院で診てもらっ
 と息子は自律神経失調症と診
 断されました。

もともと精神的にデリケー
 トなところがあった息子。夜中
 になると下痢と嘔吐で苦しむ
 背中を私がさすってあげていま
 した。水分さえも摂ることが難
 しくなった息子はどんどん瘦
 せていき、栄養失調気味にも
 なってしまいました。

そんなある日、友人からプ
 ラチナフォトンを紹介しても
 らいました。藁をもすがる気
 持ちで使ってみたところ、日ご
 とに症状はぐんぐん改善。嘔
 吐や下痢が止まり、ぐっすり
 と熟睡して食事もしっかりと
 れるようになりました。そして
 4日目には学校に行くと言い
 出して、様子を見ながら少し
 ずつですが元気に通えるよう
 になりました。(京都府 T.W様)



●2月の野菜 春の七草のひとつ 大根

冬の食卓に欠かせない「大根」

大根の原産はアジアの暖かい地方や地中海だといわれています。日本にも古くから渡来し、古事記に、すずしろ、おねの名前で書かれています。おろしてよし、煮てよし、漬けてもよしと、淡白な味わいながら大根ほど様々な調理される野菜は少ないです。年間を通して出回っている野菜ですが、旬は秋から冬です。ことに冬場は、寒さでぐんと甘さが増し、冬のメニューに欠かせない素材となっています。

大根の「効能」

大根の注目栄養成分はビタミンA、ビタミンC、食物繊維(リグニン)、ジアスターゼ、アミラーゼ、フラボノイドです。大根の根の部分には、でんぷんの消化酵素であるジアスターゼが多く含まれているほか、グリコシダーゼなどの酵素が含ま

れているため、食物の消化を助けるとともに腸の働きを整えてくれる効果があります。よく、芝居のへたな役者のことを「だいこん役者」といいますが、これは、大根を食べても決して食あたりしないことに「当たらない役者」をかけたものです。大根の辛み成分のアリル化合物にも、胃液の分泌を増やして消化を促進する働きが認められ、胃にとっては実に心強い味方なのです。

こんな症状の緩和・予防に **大根** を食べよう!

消化不良、胃酸過多、二日酔い、せき、打ち身、頭痛、発熱、のぼせ、歯ぐきの出血、ニキビ、冷え性、がん、動脈硬化、胃潰瘍、胃炎、便秘など

godai's cooking point!

ジアスターゼには、発がん抑制や抗菌作用があるといわれています。焦げ目がつきやすい焼き魚の付け合わせとして利用されるのは、理にかなっているといえるでしょう。大根は調理方法の幅が広く、和食だけでなくフレンチやイタリアンにもよく使われます。1年を通していろいろな大根が旬を迎えるので、それぞれの味を楽しんでみてください。



薬膳アドバイザー
ヨガインストラクター
呉大ともみ

大根餅 ~磯辺焼き風~



POINT

消化吸收を助けて
胃腸を整える

63
今月の
レシピ



つくりかた

- ①皮を剥いた大根をすりおろす。
- ②すりおろした大根に片栗粉と小麦粉、鶏ガラスープに塩をひとつまみ入れて攪拌し、生地を完成させた後、小分けにする。
- ③ラジエントヒーターに焼き物プレートを設置し、火力を強にして、ごま油を引く。その上に小分けにした生地を並べてタイマーを3分にセットする。タイマーが切れた後に生地をひっくり返し、醤油だれをかけて3分余熱で仕上げる。

材料(小10個分)

- ・大根... 1/3(皮を剥いて200g)
- ・片栗粉..... 大さじ2(約18g)
- ・小麦粉..... 大さじ2(約18g)
- ・鶏ガラスープ..... 小さじ1
- ・塩..... ひとつまみ
- ・ごま油..... 適量

- たれ
- ・砂糖・酒・醤油..... 各大さじ1
- ・みりん..... 少々

遠赤外線調理器具
スーパーラジエントヒーターと
焼き物プレートでつくりました



スーパーラジエントヒーター FG-800
大きさ:295×410×75mm
重さ:約3.3kg



焼き物プレート

「お家の中で流すリンパ」心のケア編⑤

自律神経のバランスが崩れると、気分が沈みがちに。リンパが多く流れる背中は、自律神経の通り道でもあります。背中の筋肉の緊張をほぐし、リンパとともに自律神経を整えることで、気分が晴れやかに。



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!

わき・胸管・そけいリンパ節のリンパを流す

1 ひざ立ちから、片足を前に出す

正座からひざ立ちして片足を少し前に出し、もう片足を後ろにずらして背筋を伸ばす。後ろの足はつま先を立てる。

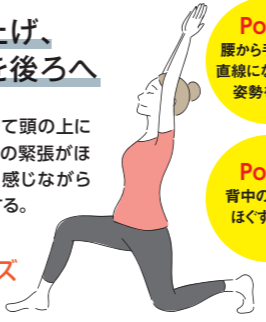


この動きが浅いリンパに効く! 胸を前に押し出し、さらに両腕を後方へ

上級ポーズではわきに加え、大胸筋と大腿四頭筋も伸びるので、わき胸、そけい部のリンパ節を刺激。広範囲のリンパの流れを促す。

2 両手を上げ、上半身を後ろへ

両手を合わせて頭の上に伸ばす。背中の緊張がほぐれるを感じながら20秒キープする。



Point! 腰から手まで一直線になるように姿勢を保つ

Point! 背中の筋肉をほぐすように

まずはこれを! 初級ポーズ

3 視線は斜め上に

胸を張り頭上に上げた手を、さらに後ろへ伸ばしながら15秒キープ。



慣れたらトライ! 上級ポーズ

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



東京スカイツリー

11

SATO's 亀戸さんぽ



開業から10周年を迎えた下町のシンボルタワー

この「亀戸さんぽ」も、連載開始から1年が経とうとしています。これまで、アニメイトがある亀戸界隈の、主に文化や歴史、グルメなどにちなんだ情報を発信してきましたが、今回は亀戸の町を見下ろす東京のシンボル「東京スカイツリー」についてです。

東京スカイツリーが開業したのは、2012年。今年、ちょうど10周年を迎えました。電波塔であり観光施設でもある「塔」の部分の周辺には商業施設やオフィスビルが併設されていて、こ

れらを含めて「東京スカイツリータウン」と呼ばれています。実は建設予定地として現在の墨田区他に、さいたま新都心、練馬区、池袋なども挙げられていたそうです。正式に今の場所への建設が決まったのは都内の主要都市からのアクセスがよく、浅草をはじめとする多くの観光客が訪れる観光地に恵まれているからだそう。亀戸の空が開けて見える場所では、東京スカイツリーの美しい全貌を間近に望むことができます。世界一高い電波塔として高さを誇る東京スカイツリーですが、かつての東京タワーがそうだったようにその足元で暮らし働く人にとっては自分の拠点を示す目印です。アニメイトにとっても同様で、地方に遠征し戻ってきてスカイツリーを間近に見ると、「帰ってきた」と実感させてくれる存在でもあります。



美しいスカイツリーの夜景。佐藤もこの景色に癒されながら元気にやっています。

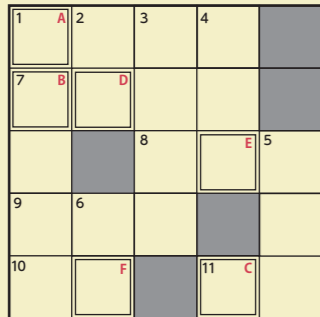
亀戸のお店紹介コーナー

おしあげ煎餅本舗 TEL 03-3681-6010

昭和2年創業の、亀や亀戸大根などをモチーフにしたおせんべいが人気の煎餅屋さん。もともと卸専門のメーカーだったといいますが、昭和24年に今の場所に店舗を構え、今では亀戸のお土産にもピッタリのあられの詰め合せやかりんとうなどをバリエーション豊かに取り揃えています。 東京都江東区亀戸2-38-5 営業時間 9:00~18:30



今月のクロスワード



【タテの鍵】

- 名古屋城のシンボル「金の〇〇〇〇〇」。
- コロナ禍で増えた除〇、殺〇、抗〇グッズ。
- 青魚の缶詰。
- 水族館のショーが楽しみ!
- したたり落ちる液体の粒のこと。
- 〇〇は友を呼ぶ。

【ヨコの鍵】

- いろどりや色合いのこと。〇〇〇〇感覚。
- 沖縄の地名。山に原と書いて?
- カラスなどから畑を守る。
- ベルの中に手を中に入れ音色を調整する金管楽器。
- 人を好きになること。〇〇に落ちる。
- 万の次に大きい単位。〇〇万長者。

いつもありがとう!

答えは...



上記の四角に当てはまる6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
**静電気防止
抗菌加工ブランケット
プレゼント!**

2023年2月20日
消印有効

FAXは2023年2月20日までに届いたもの



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

プラチナフオトン®シリーズ こちらもおすすめ!

ひざ掛け、腹巻き、帽子にも!
プラチナフオトン®マルチベアトップ

POINT!

- ①プラチナフオトン繊維を贅沢に使用
- ②工夫次第でマルチに活用可能
- ③カラーバリエーションも豊富

名称:プラチナフオトン® マルチベアトップ
素材:ポリエステル(プラチナフオトン繊維)97%、ポリウレタン3%
サイズ:フリー
カラー:黒、白、ピンク、ベージュ、紫、赤、黄色、水色、黄緑



他にも色々な
使い方が!

より美しく健康になるため質のよい睡眠習慣を!!