

自分の体は自分でケア。こころとからだの健康を考える生活マガジン。

そ せい い

【蘇せい】



アニメイトの
HPはこちら

12月号
vol.208

リンパの流れを知り 健康を制す

アニメイトが提案する
健康づくり
今月のレシピ
「ヘルシービザ」
今月のコラム
体調不良の原因と対処法
今月のTOPICS
お客様の体験談
今月のテーマ商品
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

マルチデジタル
クロック
プレゼント!

2023年12月20日
消印有効



そせい

【蘇せい】

12月号
vol.208

vol.208 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-animate.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!

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®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。



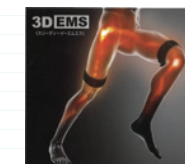
人間の筋肉の約70%を占める下肢筋肉へ
立体的に働きかける高機能運動機器

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)



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



生姜と発酵のダブルパワー
発酵黒生姜がおいしいスープに

食養 発酵黒生姜スープ

POINT!

- ①特許製法によりショウガオール約57倍
- ②保温効果、代謝率UP
- ③ほどよく生姜がきいたチキンコンソメ味

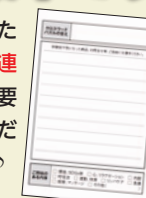
名 称: 即席スープ
内 容 量: 5g×20袋
主 成 分: 発酵黒生姜末、オルニチン、ウコン



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。



関連商品
プレゼント!

※写真はイメージです。

自分の体は自分でケア——セルフメディケーション(※)

アニメイトが提案する健康づくり

アニメイト(Animate)とは英語で「蘇生・生命を与える、活気づける」という意味があります。

我々の使命は、現在社会的に最も重視されている環境問題から、自分自身の健康を守るために、また来る未来に向けて次代の青少年を健康で安全に成長させるために、一つの解決策を提供することです。

今回はリンパについて考えていきましょう。



あなたは「リンパ」といわれたら何を思い浮かべますか？

「風邪をひいたときに腫れる」「むくみの原因」「リンパ浮腫」「リンパマッサージ」などといったワードを連想されるのではないのでしょうか。しかし実際のところ、リンパがどんな役割を担っているかについてはほとんど知らないという人が多いのです。

リンパの役割

リンパとは、体内の液体循環システムの一部で、血液と同様に体内を巡る液体です。リンパは無色透明で、主に次のような役割を担っています。

①免疫システムのサポート

リンパは、免疫システムの一部であり、体内の病原体(細菌、ウイルスなど)と闘うための防御機構を支えています。リンパ液には白血球が含まれており、これらの免疫細胞は感染症や疾患に対する抵抗力を高める役割を果たします。したがって、健康なリンパ系統は免疫機

能を強化し、病気から身体を守るのに役立ちます。

②毒素排出

リンパは、老廃物や毒素の排出にも重要です。体内の細胞の代謝過程で生じる老廃物や毒素は、リンパ液を通じてリンパ節に運ばれ、そこで浄化されます。リンパ節は、毒素を中和し体外に排出するために、重要な役割を果たしています。毒素が体内に滞留すると、肌のトラブルや健康問題が引き起こされる可能性があります。

③美肌づくり

リンパの正常な流れは、肌の美しさには欠かせません。リンパ液が適切に流れない場合、肌の血行不良や炎症が引き起こされる可能性があります。があり、肌荒れやシワの原因となることがあります。リンパドレナージュと呼ばれるマッサージ技術は、リンパ循環を促進し、肌の健康と美容を改善するのに役立ちます。

④余分な液体の排出

リンパは、組織間液中の余分な液体を回収し、体外に排出する役割があります。これにより、むくみや浮腫(特に手足や顔に現れ

ることが多い)を防ぎ、組織の健康を維持します。

⑤栄養素と脂肪の吸収

消化器系から吸収された栄養素や脂肪も、リンパを通じて体内に運ばれます。特に脂肪は、リンパ中の脂肪粒子に包まれて輸送され、必要な場所に供給されます。

リンパは、血液と共に体内の液体循環を調節し、細胞や組織の健康を維持するために不可欠な役割を果たしています。免疫反応の二環として、リンパ液は体内を循環することで異物排除や免疫細胞の活性化をサポートし、また、組織の栄養供給と液体バランスを

調整する役割も担っています。したがって、リンパの流れを良くすることが健康な身体になる重要なポイントです。

リンパの流れはストレスや体温に左右されやすく、適切な運動と身体を温めることでリンパの流れを良くすることができます。忙しい現代人こそ、毎日のケアが重要になります。アニメイトが推奨している手技の目的は、自然の力と掌の力によって日頃の疲れやあらゆる不調から心身を解放することです。

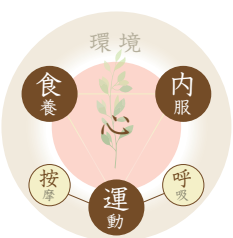
巡りを良くする

リンパケア

アニメイトが提案するリンパケ

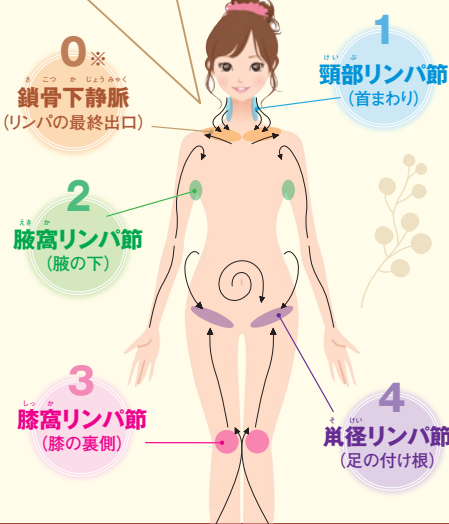
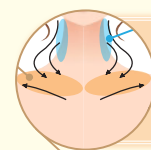
※セルフメディケーションとは

self(=自分自身) medication(=投薬)という意味で、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関(WHO)は定義しています。



4大リンパ節

※右と左の鎖骨のあたりに、リンパ管と静脈が合流するところがあります。これを「リンパの最終出口」と呼び、重要ポイントとなります。



アニメイトの顧問より

身体の外からくる病気のもと

東洋医学では、病気を引き起こすものを病因と呼びます。病因のうち、身体の外で発生するものを外因といい、自然界の気候の変化を指します。

四季の移り変わりによる気候の変化は「風・暑・湿・燥・寒・火」の6つがあり、これを六気といいます。この六気が強くなりすぎると邪気となり、病気の原因となります。

これからの時期は「燥邪」と「寒邪」

秋から冬にかけて空気は乾燥します。

六気の燥邪により、身体が乾き、体内の水分が不足した状態になります。肌が乾燥し、肺がダメージを受けます。冬に風邪やインフルエンザが流行するのは、燥邪が関係しています。

また、気温の低下から身体が冷え、それが気血水を停滞



円心五法研究所所長
さかえ ひでゆき
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。

させます。六気の寒邪は、手足の冷えやむくみ、腰痛などをもたらします。

気候の変化に適應する身体づくり

私たちの身体は、本来気候の変化に適應できるようになっています。ところが昨今の猛暑など著しい気候の変動に、私たちの身体はついていけず、悪影響が及んでいます。

東洋医学では、陰陽と四時（四季）の変化が万物の成長、収蔵の根本とする発展法則であり、健康長寿を願うなら、陰陽と四時（四季）の変化

に従うべきと説いています。

先人は、陰陽の消長や自然環境および気候の変化を、陰陽五行説として体系化しました。つまり、陰陽五行説に陰陽と四時の変化に対応するヒントがあるのです。

アニメイトが提唱する漢方自然療法は、陰陽五行説を基本として開発されました。内服、運動、呼吸法の実践を通して、気候の変動に適應できる身体づくりを共に目指して参りましょう。



アは、身体の硬いところや痛いところを「揺らす」「緩める」「温める」ことで巡りを改善します。肌に優しくふれて、そつと揺らすことで、凝り固まった筋肉が緩み、滞っていたリンパがスムーズに巡りはじめます。そうすることで自然に顔や身体があるべき姿へと引き締まっていくのです。

繰り返しますが、リンパの役割は健康と美容において重要であり、適切なケアと注意が大切です。バランスの取れた食事、適切な水分摂取、運動、リラクゼーションテクニック、リンパドレナージュが、リンパ系統の健康をサポートし、美容と健康の維持に役立ちます。総じて、リンパマッサージは健康と美容の両面で有益な手法であり、体内のリンパシステムの機能を最適化するのに役立ちます。このリラクセス効果を活かし、心身の調和を保ちつつ美しさを追求するために、リンパマッサージを取り入れて、より健康的で輝く外見と内面のバランスを実現しましょう。

すらつとした脚、手に入れませんか？

むくみが気になる方には、リンパマッサージがおススメです。



ふくらはぎを下から上へマッサージすると、血行やリンパの流れを促進し、老廃物や余分な水分のスムーズな排出、むくみの解消につながります。また、できるだけ岩盤浴やお風呂に入ったたり、白湯を飲んだりすることを心がければ、すらつとした美脚により近づけるでしょう。



アニメイトのSDGs

質の高い教育をみんなに

達成度 ★★★★★☆

アニメイトでは、定期的に勉強会を開き、より健康になるための知恵を多くの方々と共有しています。

お客様の声

ずっと眠れない日があったため、勇気を出して電話相談を利用しました。それから眠れるようになりました。

会場：東京都江東区亀戸1-32-8
イフナビビル6F
TEL:0120-073-880
(平日10:00~16:00)

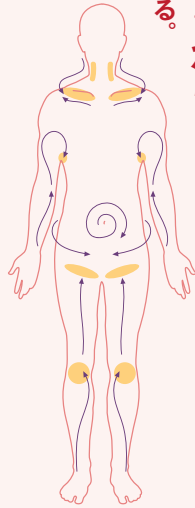
予約制の相談(無料)を行っています。健康面、美容面、温活、妊活や終活のことなどのご相談を承ります。(担当:呉大)

完全予約制

ローズカフェ
毎週 水 木 開催!



リンパ節の近くから
流した方がよく流れる。



リンパは心臓から
遠いところから流す。



リンパを流すポイントは、心臓ではなくリンパ節。たくさんリンパが流れ込む、リンパ節の周りの筋肉をほぐすストレッチを行うことで、身体全体のリンパの流れがスムーズになります。

リンパのこと、誤解していませんか？

風邪をひきやすくなる。

リンパの働きのひとつに、免疫機能があります。リンパ節には、最強の白血球といわれるリンパ球があり、自らウイルスや細菌と戦うだけでなく、病原菌の抗体を作り、次に同じ病原菌が侵入してきたときに戦う勢力を増やしています。

運動

につながる

“ 今月の
コラム ”

体調不良の
原因と対処法

～リンパが滞るとこんなにタイヘン！⑥～

体調不良からメンタル不調まで、リンパの滞りはさまざまなトラブルの原因に。ここで紹介する症状に思い当たる人は、リンパが滞っているかもしれません。

【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！



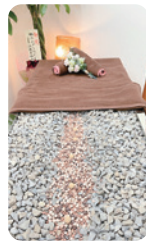
CFCグループ

コスメティックサロン GODAI

東京都江東区亀戸5-21-17-2F

「＝MR2スキンケアシリーズ」とエステは、ともに大変ご好評いただいています。また、岩盤浴ベッドでリンパセラピーを導入し、サロンGODAIでホッと一息つける素敵な空間をご用意しております。

tel. 03(5875)2365



LINE登録して
500円で体験しよう！

SALONGODAI2365
Instagramはこちら↑

健康管理士指導員
ヒーリングセラピープロフェッサー
薬膳アドバイザー

呉大 ともみ



東洋伝承医学の考えに基づいて、漢方・養生の研究および推進活動などの経験を重ね、未病ケアを目指す。セラピスト歴21年、講師歴17年。今までに約2万人以上を施術してきた、人と身体との通訳者。

食養

につながる

“ 今月の
レシピ ”

POINT

生地とソースを手作りすれば
ピザもヘルシーに

生地に豆腐を混ぜて栄養価アップ
豆腐はタンパク質が豊富です。ピザ生地に混ぜれば栄養価が上がり、薄力粉だけで作るよりも摂取カロリーを抑えることができます。健康面にもよい効果が期待できます。



作り方

★ピザソース 下記材料を予めひと煮立ちさせておきます。

カットマト(缶).....100 g	ウスターソース.....小さじ1
玉ねぎ(みじん切り).....大さじ1	コンソメキューブ.....2g
オリーブオイル.....大さじ1/2	シーチキン.....1缶
ケチャップ.....小さじ1	

- ① フードプロセッサーに生地の材料を入れて混ぜる。
- ② ラップと生地に打ち粉をして生地を丸め、冷蔵庫で30分ほど寝かせる。
- ③ 焼き物プレート内で、生地を18cmくらい広げる。
- ④ 190度に温度を設定し、20分ほど焼く。上部に焼き色を付けたい場合は途中で一度ひっくりかえす。
- ⑤ 焼き時間が残り5分ほどになったら予め煮詰めておいたピザソースを塗り、具材を乗せる。具材に火が通ったら出来上がり。

材料(4人前)

・薄力粉.....150g	・塩.....少々
・ベーキングパウダー.....小さじ1	・にんにく(すりおろし).....1片分
・絹ごし豆腐(水切り不要).....80g	※無くても可
・砂糖.....小さじ1/2	・オリーブオイル.....大さじ1
・塩.....少々	・マヨネーズ.....大さじ1
・にんにく(すりおろし).....1片分	・薄力粉(打ち粉).....適量
※無くても可	・ピザソース(★)
・オリーブオイル.....大さじ1	※具材はお好みで.....適量
・マヨネーズ.....大さじ1	
・薄力粉(打ち粉).....適量	
・ピザソース(★)	
※具材はお好みで.....適量	

使用する調理器具

- ・スーパーラジエントヒーター FG-800
- ・フードプロセッサー
- ・焼き物プレート(フライパン)



ヘルシーピザ

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

お問い合わせは取扱店または
(株) アニメイトまで！

スーパー STG 相談例



お客様の体験談

ちょっとした不快症状のデパート

出産から半年後に女性特有の病気で臓器の摘出手術をしました。そのことがきっかけで、20代からは食物アレルギー、30代頃からは体の痛み・貧血・肩こり・冷えにも悩まされています。まるで「ちょっとした不快症状のデパート」のようです。手術では左の卵巣の一部を残し、他は全て摘出しました。その結果、生理不順がきれいに治った一方で、生理痛はひどくなりました。腹痛・頭痛・吐き気・気だるさが同時に現れるので、鎮痛剤を飲んで2日くらいは寝込んでしまいます。

さいたま市 M・S様(40代/女性)

手術の影響で自律神経やホルモンバランスが乱れ、さまざまな身体症状を引き起こすのです。1日にスーパー STG8粒、蘇せい酵素1本を2回に分けて飲みましょう。

最初は飲み始めて3日目から胃痛・吐き気がし、ひょっとしたら自分に合わないのかなと思いましたが、続けているうちに身体が楽になりました。

結果

- 飲み始めて1ヵ月後、10年間生理時には手放せなかった鎮痛剤が不要になった。
- うすいオレンジ色だった経血は、濃い赤色になった。
- アレルギー症状が落ち着いた。
- 婦人科の定期検診でも安定していて安心できる。
- 貧血検査では初めて鉄剤飲用を勧められなかった。

➡ 不調が改善され、良好な状態へ向かっています。

喜びの声続々！
あなたの体験談も
募集中です！



そせい 編集部発 今月の TOPICS

アニメイトのイベントや会社での出来事などをレポートします。



株式会社アニメイト × 株式会社カトリ美容室 本橋東子先生 共催

今回は、現役で活躍中の20代から美容師や着付け講師をリタイアされた60代まで、幅広い方々が受講されました。

受講生は二生懸命に学習、練習を繰り返し、試験で100点満点だった方もいて、これまで以上に充実したセミナーでした。



終了後、皆さんと佐藤社長と一緒に昼食をとりました。



受講生のお声

美容室のお客様からリクエストがあり、資格を取得している最中もモデルとしてご協力いただきました。これからのお客様への対応に活かしていきます。

体調が良くない父は手術を受けることができない状況です。「最愛の人にできることをやってあげたい」という一心で資格を取りました。父の体調はみるみる回復して、母も娘も大変嬉しく思っています。

修了生の皆さんへ

まず最初に、心からの感謝の気持ちをお伝えしたいと思います。皆さんの勤勉さと情熱は本当に素晴らしい。リンパセラピーの修了を達成することができました。これからの新たなステージへ、自信をもって前進してください。そして、いつでも私たちに頼ってください。おめでとうございます！



講師

本橋 東子先生

約60年間、美容・エステ業界の指導者として第一線で活躍を続け、79歳になる現在もなお現役であり続けるトータル美容研究家です。小柄な体格でありながら会話や行動がエネルギッシュで驚かされます。「継続は力なり」をモットーにされている先生です。



今月のテーマ商品

天然の植物をベースにした
健康サプリメント

スーパースTG

生まれ変わった「スーパースTG」は、漢方の知恵に学び、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。

おかげさまで
大好評!!

スーパースTG開発に至るまでの

4つのポイント

その1 化学物質で急増した「ガン」

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す。

その2 世界初の「漢方薬抗ガン剤」

中国皇帝の侍医「林家」の118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、化学物質まみれになっていた日本人の「体内の毒出し」を進めました。

その3 より進化した「代謝サポート」

林先生のサプリメントの製法は、日本に伝わったのち更に研究と開発が進められました。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て濃縮し、完成した製品が「スーパースTG」です。

その4 死因3位の幸せな最期「老衰」

厚生労働省公表の近年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位の「老衰」がランクインしています。日々の食事に加えて飲む「スーパースTG」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。



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「スーパースTG」。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抽出しました。



名 称 植物発酵エキス加工食品
原材料名 植物発酵エキス(ジンバリ、ミカンの種、ノミノフスマの葉、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、靈芝エキス末、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)

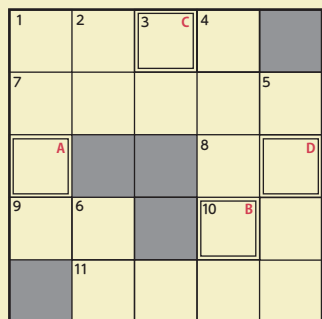
詳細は動画で
チェック!



今の生活習慣を見直したい方に

ずっと健康でいるために、

今月のクロスワード



【タテの鍵】

1. 色々な形に変形できる糸状の金属。
2. ずうずうしくて厚かましいこと。○○の皮が厚い。
3. 物事をするための大切なポイント。○○を掴む。
4. 首都はキーウ。東ヨーロッパに位置する国。
5. サマー○○○○。○○○○カウンセラー。
6. 謙虚な人。○○が低い。

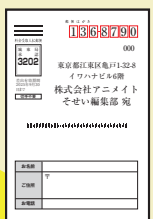
【ヨコの鍵】

1. スーパースTGには植物○○○○エキスが含まれています。
7. 自律神経を整えて○○○○しよう。
8. ポジティブに、前向きに生きよう!○○天的。
9. あなたは大派?それとも○○派?
10. アルファベットのFの前は?
11. 「信号」を英語で言うと?

旅をするなら遠くまで!
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)



クロスワードの正解者から
抽選で10名さまに

マルチデジタル
クロック
プレゼント!



2023年12月20日
消印有効

FAXは2023年12月20日までに届いたもの