

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

【蘇せい】

2024年 8月号 vol.216

アニメイトの
HPIはこちら



天然由来サプリで高める 自然治癒力

アニメイトが提案する
健康づくり

- ・今月のレシピ
「簡単ビスクスープ」
- ・今月のコラム
かかとを上げ下げすると
ひざ下が引き締まる
- ・今月のTOPICS
お客様の体験談
- ・今月のテーマ商品
賢者の坐

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに
充電式ハンディ
クリーナー
プレゼント!

2024年8月20日
消印有効

そせい

【蘇せい】

8月号
vol.216

vol.216

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-animait.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



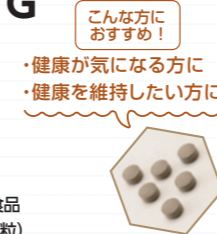
天然由来の植物をベースにした
健康サプリメント

【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。



「丹沙」「慈石」「白石英」が気を養い
全身のめぐりをアップ

【運動】 賢者の坐

POINT!

- ①丹沙のパワーで丹田にアプローチ
- ②そのままでも丸めても使用可能
- ③若さホルモン【IGF-1】が増加

名称: 賢者の坐
サイズ: 390×280×50mm
重量: 約1.7kg



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



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。

アニメイトが提案する健康づくり

アニメイト(Animate)には英語で「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、二つの解決策を提供することです。

今回は内服について考えていきましょう。

「なんのための「食」？」

「食は「今を生き、明日に繋げて未来を生きる」ためのものになりません。食養法は、漢方の陰陽五行説の考えに則っているため、それで栄養のバランスが取ればベストといえます。その中でも、日本古来の発酵食品は昨今高く評価されています。納豆や豆腐、甘酒など、発酵させた食品には乳酸菌をはじめ、腐敗物質の増加を抑制する善玉菌が豊富に含まれています。腸内環境を整えながら免疫力を高めてくれるので、病気を予防する効果が期待できます。

サプリメントで栄養を補完する

しかし現代人にとって、食事だけでバランスを取るのには難しいことです。加えて、食事そのものの栄養素が減少しているといわれています。アニメイトでは、植物由来のサプリメントを飲むことで、食事でまかないきれない栄養素を補完することを勧められています。「内服」とは、経口で薬を飲むこと。主に、胃や腸で吸収されることで効



内服

アニメイトのSDGs

陸の豊かさも
守ろう

達成度 ★★★★★☆

主力商品であるスーパーSTGの原料は台湾の原生林に生える野草です。自然に育った野草は人体との相性も良く、安全で高い栄養価を誇ります。

※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。



「相生・相剋」の考え方

古代中国の人々によって導き出された五行説では、図の5つの要素が私たちの体の部位を表しているといえます。隣り合わせの臓器はそれぞれをサポートする関係(相生)であり、対角にある臓器はそれぞれ攻撃し合う関係(相剋)であるとされています。



力を発揮します。

「今日も明日も未来も生きる」。そのために栄養素をしっかり取り、病気に負けない体を作りましょう。自然の治癒力が手に入ります。

毒素を出し、体を強める

腎機能から肝機能の働きに注目したのが「スーパーSTG」です。「スーパーSTG」は、排泄・排毒の促進、活性酸素の除去などの「体内浄化」による血流改善を目的としていますので、基本的な健康づくりには十分な栄養食品といえます。

漢方には「虚は補い、実は瀉す」という言葉があります。「虚」は不足、「実」は余分の意味で、「補い」は補給、「瀉す」は出すという意味です。「スーパーSTG」には「瀉」の役割を持たせています。飲んでから変化が現れるまでの時間が短いことも特徴の一つです。

植物由来のミネラルが自然治癒力を高める

そもそも人というのは人工物ではなく自然そのものです。ですから、人体は元々、自然自生の植物から得られるミネラルを活用するようにできている——そう考えるのが自然といえます。アニメイト

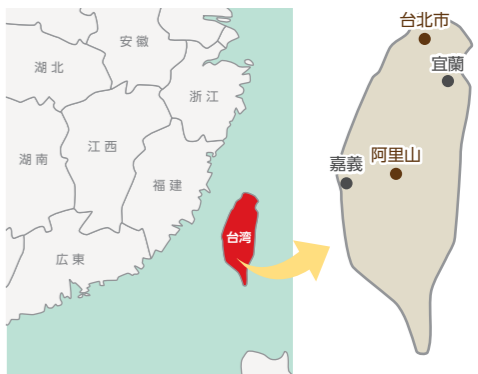
がおすすめするサプリメントは、天然の植物を発酵させた自然食品であることが特徴です。スーパーSTGの基本的な原料は11種類、台湾自生の植物です。ここでは農薬の散布や雑草の除去は行わず、自然のサイクルに任せています。製品に利用する予定の木の実がなった際、全てを収穫するのではなく、半分以上を地上に落下させ、そこでそのまま腐らせ、ミネラルを土地に戻すようにしています。

ミネラルは肝機能を高め、強い肝臓は自然の治癒力となる

ミネラルは肝機能に影響を与える重要な要素です。肝臓は、体内で多くの代謝反応や栄養素の処理など、数多くの生理的機能を担っています。肝機能が活性化されると、体内に栄養素が行き渡ります。また、忘れてならないのが胆嚢。胆嚢は肝臓で作られた胆汁を貯え、体内の毒素を洗い流す役目があります。肝臓の状態と連動しており、肝臓が元気になる、同時に胆嚢も元気になる、胆汁がたくさん分泌されます。漢方では特に重要



スーパー STGの原材料



な臓器として扱われており、肝臓、胆嚢が活性化することによって、関係する臓器も働きがよくなり、代謝が進み、体が弱ったときに回復する力(自己治癒力)が増してくるのです。

最近では体の不調を検査すると、実に細分化された病名で診断されます。ピンポイントで処方できる薬が開発されていることは喜ばしいことですが、現実にはそれが解決できない不調も多く存在します。

本来、人の体には各部のバランスを取る機能が自然に備わっていますが、加齢と共にバランスの補正に時間がかかるようになります。それを補うのがスーパーSTGです。

当社では過去28年間の実績を踏まえ、自信を持って「スーパーSTG」をお薦めしています。ご存知ない方がいらっしゃいましたら、ぜひ一度お試しになり、感想をお寄せいただければ幸いです。みなさんと健康について意見を共有しながら、さらに良い知恵や商品をご提供できれば、こんな嬉しいことはありません。

◀ 阿里山に近い嘉義の原生林。亜熱帯ジャングルです。

アニメイトの顧問より

暑い夏を乗り切る味覚と体

東洋医学の養生法の基本に、「四氣調神」という言葉があります。「四氣」とは、四季の氣の性質のことであり、「調神」とは、私たち人間の精神と肉体のリズムを整えることです。つまり、四氣の性質と心身を調和させることが健康で長生きをする秘訣であると考えられています。

季節にあつた服を着て、旬の食べ物を選び、暑い夏は涼を求め、寒い冬は暖をとる、当たり前の生活をすれば良いのです。

四季の気象の変化「六氣」

病気になる原因の一つに、体の外側で発生したもので、自然界の気候の変化によるものがあります。

四季の気象の変化には、風・暑・寒・湿・燥・火の6つがあり、これを六氣と言います。この六氣が強くなりすぎると外因となり、体に不調をきたしてしまいます。それが風邪・暑邪・寒邪・湿邪・燥邪・火邪の6つの邪氣となります。

暑邪は心(臓)の働きを損なう

激しい暑さは、体力を消耗させます。汗を大量に流して水分が不足し、汗とともに氣も漏れて、力も入らなくなります。やる氣や集

中力も低下します。熱なので軽く、上半身に症状が現れやすくなります。

体の熱を冷ます味覚と食べ物

体の余分なものを除去する味覚は「苦み」です。熱を冷まし、体内で滞っている水分を排出し、心臓(臓)の働きを調節します。苦みの食べ物として、緑茶、コーヒー、春菊、にがうり、ほうれん草、レタス、パセリなどがあります。苦みを取り入れた食を心がけ、心(臓)の働きを守りましょう。

心(臓)の対となる小腸

心(臓)の働きは、血液を血管の中に規則正しく送り込んで、全身に届けることです。精神や意志の中心でもあり、小腸の協力でき生き生きと活動しています。

小腸は、消化物の中から体に必要な栄養素を吸収します。その働きには、「大腿四頭筋」という大腿の前側の筋肉が関連しています。大腿四頭筋は、歩行動作など日常生活からスポーツまであらゆる動きで使われる重要な筋肉です。朝夕の涼しい時間帯のウォーキングや軽い運動を意識し、小腸の働きも高めましょう。

心氣を充実させて、人生を素晴らしいものに

夏は心氣が充実するときです。心氣が充実すると、ポジティブで積極的になり、心も晴れ晴れとして、歓喜を享受することができます。

暑い夏に、苦みの食べ物を取り入れ、血液の巡りを良くする運動で、毎日を充実させていきましょう。



丸心五法研究所所長
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。

完全予約制

ローズカフェ
毎週水木開催!

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:真大)

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)

お客様の声

体調が悪い時に、電話するくせがついた気がします。丁寧に対応していただき、ありがとうございます。

リンパ
ゆっくりかかとを上げ下げすると深いリンパが流れる
腓腹筋やヒラメ筋を十分に刺激できるので、ひざ裏から足首にかけての深いリンパの流れも、より一層スムーズになる。

筋肉エクササイズ
腓腹筋、ヒラメ筋を刺激する
ひざ下のふくらはぎから足首までの筋肉を鍛えることで、深部のリンパが活性化し、筋肉も引き締まってほっそりとしたひざ下になる。

5
セット

★Point
かかとをできるだけ高い位置でキープすると、効果が高まる。

② かかとを3秒かけて上げ下げする
背筋をまっすぐにしながら、かかとをゆっくり3秒かけて上げ、3秒かけてゆっくり戻す。

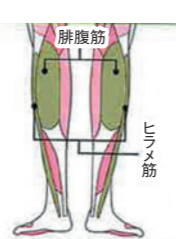
① かかと同士をつけてまっすぐ立つ
壁に軽く片手をつけて体を支え、両足のかかとをつけてまっすぐ立つ。

リンパがドバツ!と流れる



下半身のリンパが流れる
足全体にたまった老廃物が回収されて、ふくらはぎや足首が引き締まる。むくみや冷えも改善されるので、健康な美脚を実現できる。

筋肉をグツ!と刺激する



腓腹筋 ヒラメ筋を刺激する
ふくらはぎや足首の筋肉が引き締まると同時に、深いリンパも活性化されるので、足のむくみも解消される。

【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!



運動

につながる

“**今月のコラム**”

かかとを上げ下げすると
ひざ下が引き締まる

ふくらはぎ・足首

食養

につながる

“**今月のレシピ**”

POINT

- ・ふりふりのエビの食感と夏野菜
- ・暑い夏にぴったり
- ・夏バテ防止

エビは低脂肪、高たんぱくなので、子どもから高齢の方にもおススメの食材です。ビタミンB12、セレン、タウリンなども豊富で細胞の老化を防ぐ、コレステロールを減らす、視力回復などの効果が期待できます。



簡単ビスクスープ

作り方

- ① エビの頭を取って、身と殻に分ける。
- ② エビの頭と殻を、ラジエントヒーターの火力強で温めた鍋へ入れる。水分がとんできたらバターを入れ、続けてみじん切りにした玉ねぎ、人参、セロリを入れる。
- ③ 火力を3に落とし、トマト缶、コンソメ、エビの身を入れる。十分に温まってきたら、エビの身は一旦取り出し、電源を切る。
- ④ エビの身以外の③の材料をフードプロセッサーに入れ、攪拌する。
- ⑤ パースト状になるまで、フードプロセッサーで攪拌し、少量の水を足す。裏ごしをし、最後に牛乳or豆乳を加え塩胡椒で味を整えて、エビの身と一緒に器に盛ったらできあがり!(裏ごしをしなくても、さほど口当たりに問題はないため、省略も可能)

材料(4人前)

- ・有頭エビ(なんでもok今回は赤エビ) ... 10尾
- ・バター 20g
- ・玉ねぎ(中) 2個
- ・人参 1本
- ・セロリ 1/2本
- ・トマト缶 300g
- ・コンソメ 大さじ2
- ・牛乳or豆乳 500cc
- ・塩胡椒 少々

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

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!



健康管理士
ヒーリングセラピープロフェッサー
泉大 ともみ

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登録をして
500円で体験しよう!



SALONGODAI2365
Instagramはこちら↑



TOPICS

そせい 編集部発
今月の

お客様からの嬉しいお便り

スーパーラジエントヒーター

次回の体験会開催予定
日程: 8月8日(木)、12月12日(木)
時間: 13:30~14:30
場所: アニメイトミーティングRoom

いつも「そせい」ありがとうございます。
「スーパーラジエントヒーター F4-800」を拝見し、
この調理器の出番が少なかった。この器具を
使った調理法、ありがとうございます。
空の利用で健康に、食事もおいしく
食材の特性を知りつつ調理できる事は
とてもいい。次調理に何かしら体調に
埼玉県 H・Sさま

スーパーラジエントヒーター
はとってもすごくて
おかげで、思いど
き調理時間か、とても
なれなくて、たすかりです
山梨県 S・Aさま

スーパーラジエントヒーターを購入して
頂て毎日のお料理が、素早くはやく
しかも、素材の旨味が感じられて
とても楽しいです
福井県 F・Tさま

「ラジエントヒーター」が良い
暖かくない、油か、はねない
コンセントだけで良い。(工事無し)
健康にと良い。
調味料が少なくても良い
おいしく出来る。
なべを選ばない
買い替えか、いらない
(電気代は、まだ未定ですか?)
福井県 I・Sさま

スーパーラジエントヒーターで
左下の金色ボタンを長押し
して、次に右側の黄色の
金色ボタンを押すと、
と勝手に白米が炊けて
した。なんでもびっくりした
ことか、(?!)おいしいご飯で
とても幸せでした。また
金色ボタン、おそろべし。
ありがとうございます。
福井県 T・Sさま

スーパーラジエントヒーター
での電気料が、気に
なりません。
カセットコンロのように、
3ヶ所、料理が、でき
テーブルの上で置く
場所を取るの、困る
テーブルに置いて座り、
料理の様子を見る、と
できるのは、いい
福井県 Y・Kさま

お客様の体験談

「腎虚」から抜け出し
健康な体に

「賢者の坐」には、漢方で上薬と
されている丹沙と慈石という鉱物
が入っています。

私がこの丹沙や慈石のことを知っ
たのは、まだ「賢者の坐」が生まれる
前のことです。私は若い時から肥満
で血液の数値も悪く、まさに「腎
虚」の状態でした。まるで病気のデ
パートのような体だった私に、叔父
が漢方の鉱石のことを教えてくれ
たのです。とても高価な丹沙と慈
石が入った座布団でしたが、試しに
使ってみるよう貸してくれたので
した。

この座布団のおかげもあって、私
は薬づけの生活から抜け出して健
康な体を取り戻すことができました。
(東京都 男性)

家族の健康を支える
大切な存在に

私の息子は、生まれたばかりの頃
に胚芽腫で余命1年と宣告されま
した。

抗ガン剤治療や自家骨移植を行
いましたが、その時に丹沙と慈石が
入った座布団に助けられました。入
院中、常にベッドの上に敷いて寝てい
たところ、驚くほど早く回復し退院
することができたのです。

「賢者の坐」は、その座布団以上の
パワーを持っていると思います。今で
は、私の母にとって「賢者の坐」は大
切な存在。母は認知症になり、一時
は会話もままならない状態でした。
でも「賢者の坐」に座る生活を送る
うちに元気を取り戻し、今ではしつ
かりと会話もできています。

このような変化は、だれにでも同
じように起きるとはいえませんが。た
だ、「腎虚」のような健康上のお悩
みにより影響をもたらしてくれるの
が丹沙や慈石です。これらが入った

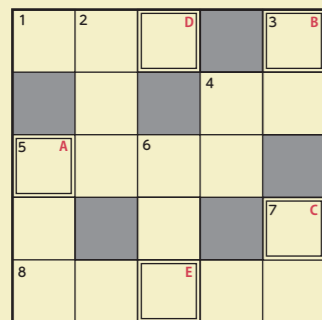
賢者の坐

「賢者の坐」は敷いて座ったり枕にし
たりと簡単に生活に取り入れられ
ますから、ぜひ皆様にも使ってい
たいです。
(神奈川県 男性)



腎虚のおもな症状
むくみのぼせ・倦怠感・腰痛・冷え・
しびれ・かすみ目・肌や粘膜の乾燥・
口渇・精力減退・健忘・骨がもろく
なる・難聴・耳鳴りなど

今月のクロスワード



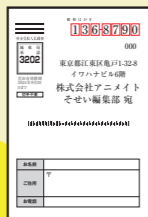
- 【タテの鍵】
 2. 大学で専攻する分野によって分けた部。
 3. 健康的な肌は〇〇が細かい。
 4. 走ったり歩いたりするとき主に使う体の部分。
 5. 家庭や農園で飼われる鳥獣。
 6. ぬるぬるしていること。
 7. 言葉の終わり。

- 【ヨコの鍵】
 1. 笑った顔。
 4. この天気だと傘をささないと濡れてしまいます。
 5. 株式会社の出資者。株式の所有者。
 8. 親指から数えて4本目の指。

暑い夏に食べたくなる
 答えは ...

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

上記の四角に当てはまる5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
**充電式ハンディ
 クリーナー
 プレゼント!**



2024年8月20日
 消印有効

FAXは2024年8月20日までに頂いたもの

3 そのままでも丸めても！
 両面使用可能

2

若さホルモン
 「IGF1」が増加

「IGF1」とは、日本抗加齢医学会で注目されている通称「若さホルモン」のこと。慈石には、これを増やす効果があると期待されています。

1

丹沙のパワーで
 丹田にアプローチ

丹沙は、5世紀に編集された中国の薬学書「神農本草経」で現在の健康食品に相当する「上薬」とされています。

賢者の坐 3つの特徴

賢者の坐

古から伝わる知恵を借りて、正しい姿勢と活力を手に入れませんか。

古代中国では丹沙が仙薬のランキングで1位とされ、秦の始皇帝は日本に丹沙を探しに行くよう人を派遣したといわれています。

「賢者の坐」には、中国に古くから伝わる薬学書や古典などに登場する「丹沙」「慈石」「白石英」の3種類の石を砂状にして混ぜたものが詰まっています。その上に座るだけで、体が座面から気を吸収し、丹田、腎臓、ひいては脳や全身のめぐりにまで良い影響が期待できるといわれています。



今月のテーマ商品

丹沙・慈石・白石英が「気」を養う 賢者の坐



白石英

丹沙

慈石



名称：賢者の坐
 サイズ：390×280×50mm
 重量：約1.7kg



使い方いろいろ!

「賢者の坐」使用方法

「賢者の坐」は広げて上に座ったり、丸めて上にまたがったりして、丹田をアップするのに役立ちます。またお腹や背中にあてて座る、丸めて首にあてるなど、さまざまに応用して使うことができます。

