

自分の体は自分でケア。
こころからだの健康を考える生活マガジン。

そせい

【蘇せい】

2024年 9月号 vol.217

アニメイトの
HPIはこちら



アニメイトが提案する
健康づくり

今月のレシピ
「秋ジャケしめじの炊き込みごはんバター風味」

今月のコラム
腕の裏側を伸ばして二の腕のたるみを解消

今月のTOPICS
お客様の体験談
神鉱石プレミアムイオンベスト

佐藤社長インタビュー

心を幸福にする 漢方自然療法

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに

わんわん!レスキュー隊長の
防災10点セットプレゼント!

【内容】1.袋 2.マスク 3.笛 4.カラビナ 5.不織布三角巾 6.災害対策マニュアル 7.圧縮不織布タオル 8.アルミシート 9.軍手 10.ポーチ

2024年9月20日
消印有効



そせい

【蘇せい】

9月号
vol.217

vol.217

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



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!

楊貴妃も好んで食べたツバメの巣に含まれる
シアル酸たっぷりのエキス配合

【食養】燕窩(えんか)シアル酸のど飴

POINT!

- ①お母さんの初乳に多く含まれるシアル酸
- ②シイタケ菌糸体で免疫力をサポート
- ③紅茶風味のノンシュガーのど飴

名称: キャンディ
内容量: 87g(約22粒)
特許第4216789号



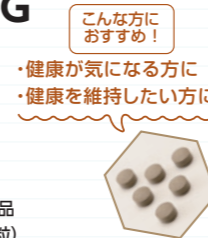
天然由来の植物をベースにした
健康サプリメント

【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

4種類の鉱石を独自の配合でブレンドした
「神鉱石」を着るベスト

【運動】神鉱石プレミアムイオンベスト

POINT!

- ①神鉱石がマイナスイオンを放出
- ②ベスト全体で36粒の神鉱石を使用
- ③背中、肩のシートも遠赤外線、マイナスイオンを常時放出

名称: 神鉱石プレミアムイオンベスト
原材料名: オリジナル鉱石、ポリエステル、ナイロン、ポリウレタン
サイズ: S、M、L、LL



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いたします。

関連商品
プレゼント!
※写真はイメージです。

漢方 アニメイト 検索

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、二つの解決策を提供することです。

心を幸福にする 漢方自然療法

——漢方自然療法について、2024年版ということ、何か刷新することはありますか？

佐藤：漢方自然療法そのものは、当社の38年の歴史とともに培ってきたものですので、骨子の部分はそのまま日々刷新しているつもりです。ただ、今年は漢方自然療法の方法の部分よりも、それを取り入れる人生そのものを考えていきたいと思いました。

——見渡す世界が広がりましたね。

佐藤：先日、とある仕事仲間：といますか、脱サラして事業を始めた方と話す機会がありました。その方のビジネスは残念なことには今はうまくいっていないようです。ただ、それを巻き返すにはどうしたらいいかとか、今後どうしていくか、という話ではなく(サ



ラリーマン時代の)うまくいった時の体験ばかり話されるのです。

——なんとなく想像つきますね。

佐藤：過去は過去として振り返ることが大事だと思えます。でも今までの経験をどう活かすか、という前向きな視点を常に持たなくてはいけないようにも思えます。これは「幸せとはなんなのか」というテーマにつながっています。

——幸せとは？

佐藤：いつぞやマズローの法則についてお話しさせていただきましたが、人生100年時代を迎えた今、人生の半分近くを占める老後をどう生きるか、というのは大

※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。

切なテーマになります。それは「個々の幸せをいかに充実させるか」という、マズローの法則でいう最上位「自己実現の欲求」ということです。私たちは自身の人生において、充実感・達成感をつくっていくなくてはいけません。それは自分自身の幸せだけでなく、周りの人にもいい影響を及ぼします。

何か人より優れたことを成し遂げる必要はありません。私は「足るを知る」ということがとても大事だと思っています。小さい頃大人に「ほどほどにな」と言われたことがあります。言い換えると「身の丈に合った」という意味のように思います。自分が持っているものや与えられている環境に対して、「足りている」と思うことは重要です。

——漢方自然療法はそのための手段、ということでしょうか？

佐藤：はい。マズローの法則で上位の欲求を満たすためには、下位の欲求が満たされていることが必要です。幸せを感じるならば心身が健康でないといけません。

生理的欲求(健康・食養・内服・運動・睡眠)や安全・安心(経済・環境)を満たすために、漢方自然

療法は全ての人にとつての基盤づくりになると思います。

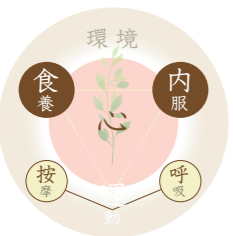
また、自分の立場(年齢や人生のフェーズ)で、自分がどの段階にいるかを見極めると良いでしょう。目指すはその上の段階です。

——幸せ感を掴む一助としての漢方自然療法ですね。

佐藤：そうですね。100歳のうち、教育の20年、働く40年、老後の40年とすると、老後の40年は最後まで健康でありたい。「老化は病気である」という説がWHOの条文候補に上がったという話を聞きました。加齢と老化は別である。私たちは歳をとっても健康でい続けることを目指せる時代に生きています。健康寿命を保つためにも、漢方自然療法を活用してもらいたいと思っています。

——広い視点での漢方自然療法ですね。

佐藤：別の観点で私が会社とともに目指しているのは、人間形成なのかもしれません。「健康」というテーマのもと、漢方の知見を深め、それが自らやってきた空手の経験と合わさって、トータルで心と体の健康を形成する「漢方自然療法」ができました。それに付



アニメイトの顧問より

肺と大腸の健康が実りをもたらす

五行の金は、肺と大腸が配当されます。東洋医学では、肺の機能は、気の生成とコントロール、呼吸のコントロール、つまり気を内部と外部へ発散させたり、外部から内部へ空気を取り入れ浄化したり、水液の運行や排泄をコントロールしたりする作用です。肺と対になる大腸は、小腸で消化吸収された後の消化物から、再び水分を吸収し、便として排泄する役割があります。

肌の潤いが肺の働きをサポート

肺は、乾燥に影響を受けやすく、肌の乾燥は、肺の働きの低下に繋がります。肌の潤いは、肺の働きを守り、見た目が若々しく美しくなるだけでなく、肌のバリア機能も働くので、外邪の侵入を防ぎます。

便秘の原因として腸の乾燥があげられる

便秘の原因の一つに、腸の乾燥があげられます。便秘の解消には、食物繊維や水分を十分にとり、ストレスの軽減を図りましょう。バナナやはちみつ、ヨーグルトは腸を潤わせます。

五行の金は「金運」と深く関わる

肺と大腸の五行の金は、文字とお



アニメイトのSDGs
すべての人に健康と福祉を

3 持続可能な消費と生産

達成度 ★★★★★☆

アニメイトではセルフメディケーションを掲げ、予防医学を中心に毎日の生活の向上を呼びかけています。また、主力商品のスーパーSTGは、有害な化学物質や大気・水・土壌の汚染が原因で起こる死亡や病気を大きく減らすための一助となっています。



お客様の声

アドバイスをいただくことができ、今後の励みになりました。

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)

りお金のエネルギーと関係します。肺と大腸の機能が落ちると、便秘、肌の乾燥、ほつれい線が深くなるなどの症状が出やすくなり、同時に金運も下がってしまいます。金運アップには、肺と大腸の働きを元気に保つことです。

腸内環境が金運アップの秘訣

体に熱がこもって水分が足りなくなると、便が硬くなっていきます。体が冷えて、気が不足してくると、腸の動きが悪くなり、消化が進まず、便秘になります。

腸の熱をとり便の乾燥を防ぐには、レンコン・ゴボウ・柿・ほうれん草・豆腐など、気を巡らせ腸を動かすには、大根・そば・ミカンなど、体を温めて腸を動かすには、長ネギ・かぼちゃ・人参・生姜・ミョウガなどをとると良いでしょう。

体の経穴(ツボ)では、小鼻のふくらみ部分の両側にある迎香や手首の親指側のラインにある太淵を刺激しましょう。

サプリメントで栄養を補完する

肺の働き「呼吸」は、気の生成の役割があります。気を生成するもう一つは「食べ物」です。バランスの良い食事を心がけることはもちろんですが、

食事そのものの栄養素が減少していると言われています。アニメイトでは、植物由来のサプリメントを飲むことで、食事ではまかないきれない栄養素を補完することを提唱しています。日々の生活にアニメイトのサプリメントも取り入れ、元気な体と心を保ち、実り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。





②を後ろから

①を後ろから

ストレッチ
上腕三頭筋を伸ばす
腕の筋肉を伸ばすことで、リンパの流れがよくなるとともに、腕の裏側の筋肉が鍛えられ、二の腕が引き締まってくる。

リンパ
体を真横に倒すと深いリンパが流れる
上腕三頭筋が伸びることで、わきの下のリンパの流れがよくなり、たるみが解消される。

10秒キープ 左右5セット

① 右腕を上げて左手で右ひじを横に引く

頭の上に上げた右ひじを、左手でキツイと感じるところまで、横にゆっくりと引っ張る。右手の指先は力が抜けた状態に。

運動

につながる



二の腕

腕の裏側を伸ばして二の腕のたるみを解消

リンパがドバツ!と流れる



腕わきの下のリンパが流れる
リンパが活発になると、老廃物や余分な水分が回収され、二の腕のたるみが改善されて引き締まってくる。

筋肉をグツ!とストレッチ



上腕三頭筋を伸ばす
腕の裏側にある筋肉。ストレッチで腕の筋肉が鍛えられ、リンパも活性化されるので、老廃物や余分な水分が排出される。

【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!



アニメイトのジェルは是非入り!



健康管理士
ヒーリングセラピープロフェッサー
呉大 ともみ

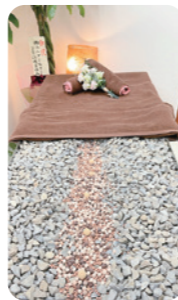
CFCグループ

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。

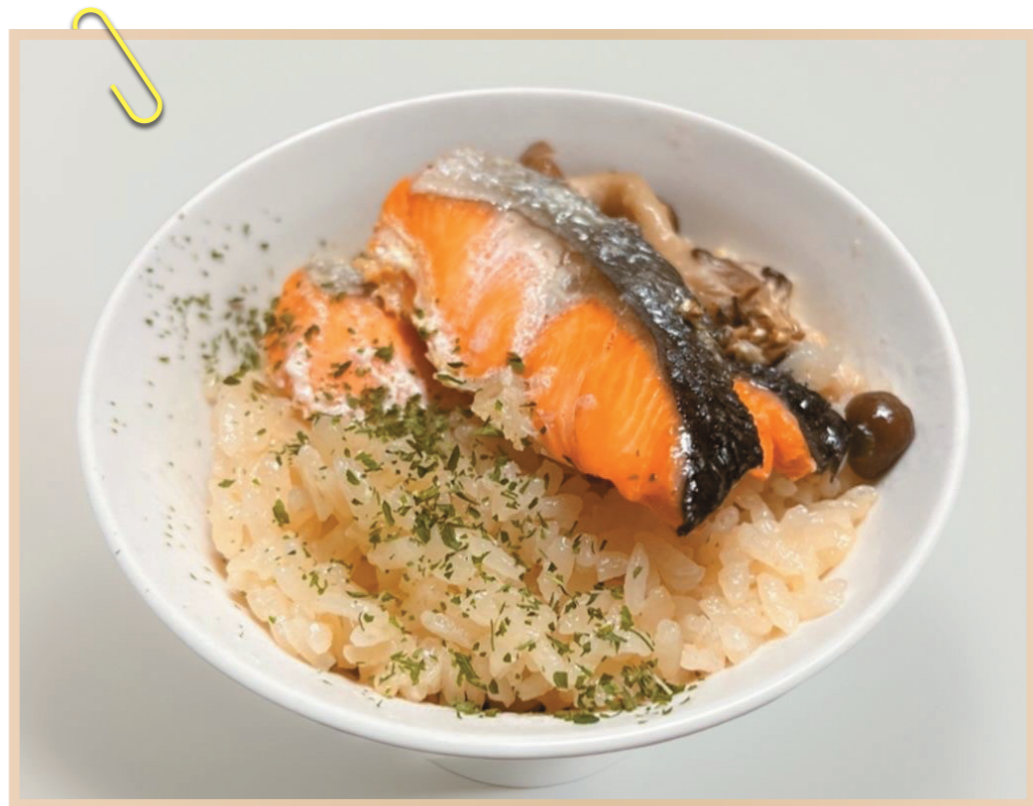
tel. 03(5875)2365



LINE登録をして500円で体験しよう!



SALONGODAI2365
Instagramはこちら↑



秋ジャケしめじの炊き込みごはんバター風味

作り方

- ① 米はといで、30分ほど浸水させる。その後、一度ざるに上げしっかり水気を切った後、鍋へ入れ、400cc程度の水を注ぐ。
- ② しめじは石づきをとって小房に分ける。しめじ・鮭は①の米の上のせ、バターをその上のにせる。
- ③ 最後に調味料(A)を②の鍋へ入れ、ラジエントヒーターに載せ、始めは火力を強、沸騰したら火力を2に落とし、タイマー8分でできあがり!

材料(4人前)

- ・米 2合
 - ・水 浸水用 適量
 - ・炊き込み用(通常のお米2合分)400cc程度
 - ・鮭(秋鮭・生鮭) 4切れ
 - ・しめじ 1/2株
 - [調味料]
 - ・(A)醤油 大さじ1
 - ・(A)みりん 大さじ1
 - ・(A)料理酒 大さじ1
 - ・有塩バター 約10g
- ※トッピングはパセリ等お好みで

使用する調理器具

- ・スーパーラジエントヒーター FG-800
- ・鍋

食養

につながる



POINT

誰でも簡単に作れる!調理器で炊き込みごはんだけ!!
人気の組み合わせで美味しさアップ

鮭にはアスタキサンチン、DHA、EPA、さらにビタミンDも豊富に含まれています。これらの成分は、抗酸化作用や美容効果も免疫力の向上、脳の健康維持、炎症を抑える効果、血液サラサラ効果、骨の健康サポートなどが期待できるといわれています。しめじは、ビタミンB群や食物繊維が豊富なので、便秘解消や腸内環境の改善が見込まれます。

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!

お客様の体験談

背中から腰にかけて 温もりが

数年間にわたって腰痛に悩み、いろいろな商品を購入して試してきましたが、改善されませんでした。あるお店の展示会で、神鉱石プレミアムイオンベストと出会いました。お店の方から勧められて着用させてもらうと、しばらくして背中から腰にかけて温もりを感じました。商品の説明を聞いて納得し、お店の方にも背中を押されて購入しました。今では毎日着用しています。

(岩手県・60代)

オールシーズン 着用しています

身体の冷えがひどくて友人に相談したところ、神鉱石プレミアムイオンベストを紹介していただきました。ちょっと予算的にはオーバーでしたが、購入しました。背中、肩のところが温かく感じます。朝起きるから寝るまで毎日、季節に関係なく着用しています。

(宮城県・70代)



神鉱石プレミアムイオンベスト

冬に限らず夏も使いたい

冬に背中を温めてくれる商品を探していたところ、神鉱石プレミアムイオンベストと出会いました。思い切って購入できたのは、電気も入っていないのに背中と肩に温かさを体感できたからです。少し暑く感じるかもしれませんが、夏場も使ってみます。

(大阪府・50代)

※個人の感想です。



TOPICS

そせい
編集部発

今月の

アニメイト38周年を迎えて



株式会社アニメイト 代表取締役
佐藤 珂津之

企業理念、経営理念 の共有化

今から3年ほど前に、当社について、企業としてあるべき姿を「経営計画書」にまとめました。今までは、そのようなものをあえて作る必要はないと思っていたのですが、脊柱管狭窄症を患っているから、自分だけで突っ走っていくようなやり方では、会社が長続きしないと思うようになったのです。

企業の果たすべき役割としては、1年目種をまく(形づくり)、2年目水をやる(内容づくり)、3年目芽を出す(人づくり)。個々のレベルアップを図り、目標のレベルを共有化、チームプレーに移行する。3ヶ月ごとに研修を繰り返してきました。経営計画書を打ち出してから3年経ち、芽が出てきたように思います。まずは成功といってもいいでしょう。

米100俵の精神

しかしながら、仕事のクオリティには若干の波があり、今年度はそれを安定させるために、根と幹を伸ばすことに注力していきたいと思っています。つまりどんな場合でも平均値を割らない体制づくりを模索していきます。経営計画書の真意は幕末期の小林虎三郎(長岡藩の重役)の「米100俵の精神」だと思っています。彼は官軍に負けた時、手にした100俵を目の前の飢えた人に配るのではなく、教育にあてたのです。まずは基盤づくりをしたい、ということですね。結果、長岡藩から優秀な人物をたくさん輩出することができました。

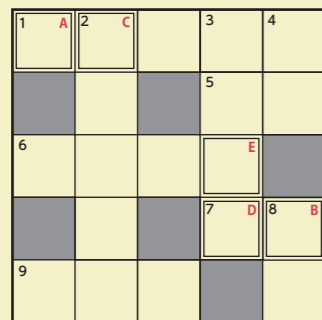
安定にはゆるぎない 連携が絶対条件

仕事に置き換えると、メーカー(商品販売会社)の担当者の可視化、仕事における情報の共有化が大切です。お客さまの名前や役職を全員が知れるようになり、そこで扱う商品を全員が共有したりすることで、担当者が不在の場合でもお客さまをお待たせすることなく仕事が進み



ます。日々においては、1日の時間割を組み立て、それを守ることに。場を清める(環境美化)こと。礼をたたくこと。社会人として、また人としての在り方が問われます。当社の朝礼では笑顔で元氣よく挨拶し、日々の仕事の情報を詳細に出すようにしています。スタッフ全員が向上心を持ち続けられるように、しっかりとした土台を固めていくつもりです。今を大切にしながら、新たなチャレンジもしていきたい。38周年を迎え、決意を新たに努力していく所存です。

今月のクロスワード



- 【タテの鍵】
- 誕生日を英語で?
 - 外から水が入り込まないように加工すること。ウォータープルーフとも。
 - レンチやスパナで締めて固定する部品。
 - 原始時代に土で作られた器。

- 【ヨコの鍵】
- 胸の左右に胸郭をつくる骨。ろっこつともいう。
 - 源氏物語や平等院で知られる宇治茶の産地。
 - 秋桜ともいわれる、紫やピンク、オレンジの花。
 - 地下水を汲み上げるところ。
 - 装飾や手芸などに用いる穴の開いた小さな玉。

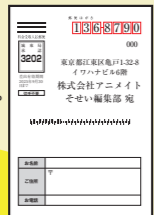
素直に聞き入れるのが吉

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
わんわん!レスキュー隊長の防災10点セットプレゼント!

- 【内容】1.袋 2.マスク 3.笛
4.カラビナ 5.不織布三角巾
6.災害対策マニュアル
7.圧縮不織布タオル
8.アルミシート 9.軍手 10.ポーチ

2024年9月20日
消印有効

FAXは2024年9月20日までに頂いたもの



神鉱石 プレミアムイオンベストの特長

特長1 4種類の鉱石を独自配合

神鉱石にブレンドされた4種類の鉱石には、それぞれに筋肉を緩めて代謝を促進、血流と冷え性の改善などの働きが期待できます。そして、これらの相乗作用により、さらに嬉しい効果を感じることができるといえます。

また、背中と肩のホルミシスシートからも遠赤外線とマイナスイオンを常時放出しています。

特長2 日常に取り入れやすい素材と形

「軽量性」と「伸縮性」にこだわり、選ばれた素材を使用しています。薄くて軽いだけでなく、体にフィットするもの。体を温めるものでも、通気性の良さを追求しました。下着の上、衣服の下に着ることで、見た目には目立たないことも嬉しいポイント。

サイズはS~LLの4サイズ展開で、体形にあったサイズを選べます。

POINT

脊柱起立筋に沿って24粒、両肩に12粒。オレンジ色で示した部分に神鉱石が埋め込まれています。(実際にはオレンジ色ではありません)



数値の高さはマイナスイオン計測器で実証済み



筋肉を温める

お腹を温める

背中を温める

商品名
神鉱石プレミアムイオンベスト

原材料名：オリジナル鉱石、ポリエステル、ナイロン、ポリウレタン
サイズ：S、M、L、LL



今月のテーマ商品

着るだけでマイナスイオンに包まれる

神鉱石プレミアム イオンベスト

「神鉱石」は、テラヘルツ、ブラックシリカ、ゲルマニウム、ラジウム等の4種類の鉱石を独自の配合でブレンドした新しい鉱石です。「神鉱石プレミアムイオンベスト」の背中と首の部分には、この神鉱石が36粒も配置されています。神鉱石からは、1粒から約2300〜2500個/cmという数のマイナスイオンの放出が計測されています。

見た目や着心地にもこだわった機能性の高いベストで、心も体も軽やかな毎日を過ごしませんか。

鉱石パワーで背中・肩・お腹が温まる!!