

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10月号 vol.218

アニメイトの
HPIはこちら



- ・今月のレシピ
「ほうれん草とじゃがいものキッシュ」
- ・今月のコラム
「つまずき・転倒を防ぐ①」
- ・今月のTOPICS
お客様の体験談
- ・今月のテーマ商品
プラチナフォトンRブランケット

アニメイトが提案する
健康づくり

自然の中で自分を見つめ直す 漢方自然療法

そせい
10月号
vol.218
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!

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

こんな方に
おすすめ!

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

健康が気になる方に
健康を維持したい方に



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。



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



「抗血栓性」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

心 プラチナフォトン®ブランケット

POINT!

- ①「抗血栓性」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



遠赤外線×マイナスイオンの
Wパワーで足元をポカポカに!

心 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



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。

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに
充電ケーブル
キーホルダー
プレゼント!



2024年10月20日
消印有効

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。

家族の幸福は健康から。
セルフメディケーションの
普及を通して家族の幸福を
実現させましょう

※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。

働いて20年。40にして人生の曲がり角、60にして老後のことを考える。その「老後」は20年後の80歳くらいまでをイメージしていましたが、今や人生100年時代といわれるようになり、60歳になってもまだ半分を超えただけに過ぎません。黄花岗節といわれるがごとく、歳をとっても最後まで元気で過ごして、健康な人生を送ることを目指したいですね。そこで注目されているのが「セルフメディケーション」です。アニメイトは自分の体を自分でケアする「セルフメディケーション」に創業以来ずっと取り組んできました。適度な運動、バランスの取れた食事、十分な睡眠、休息を心がけ、体調管理(体温・体重・血圧等の測定、健康診断等)を継続することにより、病気に対して強い抵抗力を備えた体づくりが可能になります。日頃から健康を意識することは、健康維持、生活習慣病

の予防や改善、重症化の予防、ひいては健康寿命の延伸を目指すこととなります。

健康を考えることは自分自身を知ること

私たちにとって健康を考えることは自分自身を知る(見つめる)ことであるとよくいわれます。アニメイトではセルフメディケーションを進めるにあたって「漢方自然療法」をお勧めしていますが、今回は別の視点で健康について考えてみます。

7つの要素

上記7つの要素は、漢方自然療法が構築される前からアニメイトのベースとなる考え方の中に組み込まれていたキーワードです。健康についてこれらの切り口から簡単にご説明します。

太陽：太陽光はビタミンDの生成を助け、骨の健康を保ち、免疫機能を強化します。また、日光を浴びることでセロトニンが分泌され、気分の向上や睡眠の質の改善にも寄与します。

空気：新鮮な空気を吸うことで、酸素を体に供給し、細胞の代謝を促進します。また、適切な換気が行

われる環境で過ごすことで、病気のリスクを減らし、集中力を高めることができます。

水：水分は体内のほとんどの機能に必要不可欠です。適切な水分補給は、血液の循環、栄養の運搬、老廃物の排出、体温調節など、健康維持に重要な役割を果たします。

食物：バランスの取れた食事は、必要な栄養素を体に供給し、免疫力を高め、細胞の修復とエネルギー供給を助けます。特に、野菜や果物、全粒穀物、良質なタンパク質が重要です。

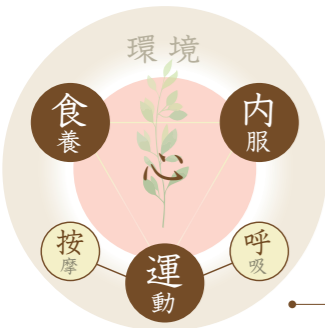
運動：定期的な運動は、心肺機能の強化、筋力の維持、体脂肪の減少を促します。また、ストレスを軽減し、精神的な健康を保つ効果もあります。

休憩(睡眠)：十分な睡眠は、細胞の修復と再生を促進し、脳の機能を回復させます。良質な睡眠は、記憶力や集中力を向上させ、免疫機能を強化します。

心：心の健康は、全身の健康に深く影響します。ポジティブな感情、ストレス管理、人間関係の質は、心の健康を支え、長期的な幸福感に繋がります。

漢方自然療法の5つと心と環境の2つ

アニメイトでは、具体的な取り組みとして、大きく7つのカテゴリーを設けました。



7つの要素



自分自身について 見直す3つのこと

前出の7つの要素を頭に入れた上で、「遺伝」「環境」「食生活」というワードと繋ぎ合わせてみます。祖父・両親から引き継いだ遺伝子、生まれてからの環境、今の食生活のあり方：生きていく上で、ごく当たり前に存在しているこれらのものが、時として不足したり過剰になることがあります。「何が人にとって大切なものなのか」を考える時、物事の本質が見えてくるのではないのでしょうか。何事も経験あつての人生なので、過去を十分に見つめ直すことで、未来の人生観が構築されるのです。健康を考えることは人生観を養うことに繋がります。

漢方自然療法はより具体的にセルフメデイケーションを実施するための手法ですが、今回は漢方自然療法を含めた健康そのものについて「自分自身の今までの生き方を見つめ直すための視点」から考えてみました。人生は長い道のりです。時々立ち止まって自分自身を見つめ直しながらいりましょ。



アニメイトのSDGs すべての人に 健康と福祉を

達成度 ★★★★★

アニメイトではセルフメデイケーションを掲げ、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。



幸福は心身の健康から。

アニメイトの顧問より

夏の暑さで疲れた体と心を回復する

猛暑が続いた今年の夏、その影響で、体や心の不調を訴える人が増えています。
五行説では、季節の陽気が体や心に与える影響のことを「五気」としています。夏にあたる五行の火の五気は「熱」です。つまり夏の暑さが過ぎると、五気の「熱」が体や心に悪影響をもたらすのです。

五気の熱に影響を受ける体は心(臓)

熱に影響を受ける体は心(臓)です。心の機能は大きく二つに分けられ、一つは全身に血を送り出す働き、もう一つは物事を考え、判断する、行動するという意識と思考を司る役割です。その心(臓)が変動すると、動悸や息切れがする、栄養を運ぶ血が全身に行き渡らず、疲労が取れないといった体の症状のほか、焦りや不安感の増加といった心の症状も現れます。

このような体と心の症状は、頑張っているのに結果が出ない、空回りする、やがて精も根も尽き果ててしまうという状況に陥る可能性があります。

心(臓)の不調を改善する味覚と運動

心(臓)の不調を改善する味覚は苦味です。苦味は、熱をさまし、水分の排出を促して、心(臓)の働きを調整します。代表的なものとして、ニガウリ、セロリ、ピーマン、緑茶や紅茶があげられます。

また体を動かすことも意識しましょう。猛暑で外出や運動を控え、それが筋力の低下につながっている可能性があります。体を動かすことで、消化器系や呼吸器系も活性化し、消化や新陳代謝が促進されます。それは心(臓)の働きにも良い影響をもたらします。

生活習慣の改善に漢方自然療法

健康を維持するには、日々の



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。

生の積み重ねが大事なことは言うまでもありません。日々の生活を見つめ、充足と不足を知りましょ。

東洋医学では、人間の病気は、五行のバランスがくずれたときに起きるとされています。食事・運動・睡眠を基本とし、アニメイトが提唱する漢方自然療法を取り入れることで、健康を取り戻し、維持することができます。

東洋思想では、両親からいただいた命を運ぶ入れ物が体であると考えます。その体を大切に手段としてアニメイトの漢方自然療法があるのです。皆様が漢方自然療法を上手に取り入れることで、大切な命をしっかりと自分の力で運ぶことが可能となるのです。

お客様の声

ずっと周りとのコミュニケーションを取れず、悩んでいましたが、ご助言のおかげで気持ちが楽になりました。

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)

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)

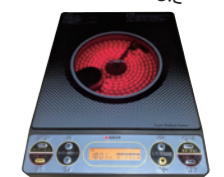
完全予約制
ローズカフェ
毎週水木開催!

“ 今月の レシピ ”

POINT
ほうれん草で免疫機能アップ
クロワッサンで簡単調理
シンプルなのに激ウマ～

ほうれん草にはβ-カロテン、ビタミンB群、C、E、食物繊維などが含まれ「緑黄色野菜の王様」と呼ばれています。特に抗酸化作用が強いβ-カロテンやビタミンCは、体内の活性酸素を減らしてくれそうです。また、葉酸や鉄のほか、カリウム、カルシウム、リンなどのミネラル類も含まれています。じゃがいもは、でんぷんやビタミンCのほか、カリウムなどのミネラルも豊富なうえ、食物繊維も多く、腹持ちのよい野菜のひとつです。

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！



ほうれん草とじゃがいものキッシュ



- 作り方**
- ① 生地はクロワッサンを使用。クロワッサンの真ん中から包丁を入れ、横に広げてミニカップに押し込む。
 - ② ラジエントヒーターに焼き物プレートセットし、160度で5分程度焼く。生地が乾燥してきたらカップから取り出す。
 - ③ 不思議な蒸気鍋のミニトレイにじゃがいもをセットして、じゃがいもに串がスッと通るまで蒸す。
 - ④ 不思議な蒸気鍋にほうれん草を入れ、2～3分程度蒸す。蒸し終えたら軽くお湯に潜らせてシュウ酸を落とし、しっかり水分を切っておく。
 - ⑤ しっとりしたじゃがいもをスプーンの背で押しつぶしてマッシュにする。☆の材料を加えて混ぜ、塩胡椒で味を調える。
 - ⑥ ⑤とほうれん草をあえる。あえた具材をキッシュの生地を中心に詰め込んでいく。生地を再度カップへ戻し、ラジエントヒーターを190度に熱して2分程度焼く。上にお好みでチーズ等をのせてできあがり。

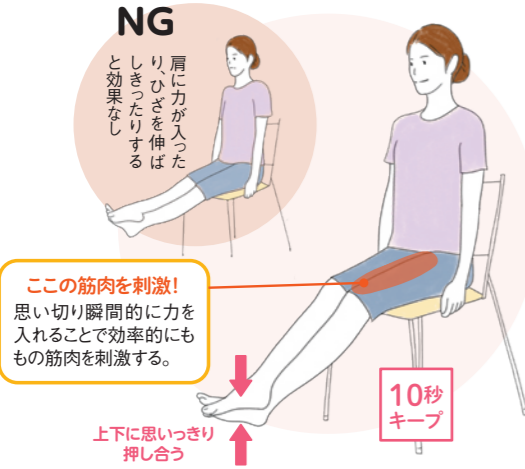
※今回は、じゃがいもとほうれん草のみのため、色合いとして赤パプリカを振っております。

- 材料(4人前)**
- ・クロワッサン..... 4個
 - ☆オリーブ油..... 10cc
 - ☆生クリームor牛乳..... 120cc (合わせてもOK)
 - ☆コンソメ(あればGood!)..... 小さじ1
 - ・ほうれん草..... 小さい束1つ
 - ・じゃがいも..... 小2個
 - ・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
 - ・焼き物プレート
 - ・不思議な蒸気鍋

“ 今月の コラム ”

つまずき・転倒を防ぐ①



ワンポイントアドバイス
ひざは軽く曲げよう!
軽くひざを曲げた状態で行ってください。ひざを伸ばしてしまうと、うまくもの筋肉を刺激できませんよ。

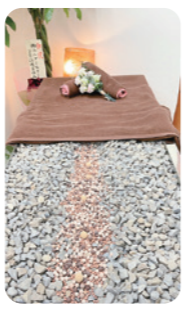
つまずき・転倒は、脚の筋肉がおとろえてくると起こりやすくなります。脚の筋肉のおとろえは脳の老化につながります。すなわち、認知症予備軍入りのサインなのです。最近よくつまずき、上り階段でつま先が引っかかる人は要注意です。1をやったら続けて2を行い、効率的にももの筋肉を活性化させましょう。脚を交差させて、上下になった脚どうしで押し合うように、瞬間的に力を入れます。

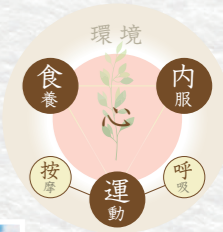
- [POINT]** リンパの働き
- ① 浅いリンパは美容に、深いリンパは健康につながる
 - ② リンパジェルを使ってリンパを流すのが効果的!



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





秋田自然食品センターセミナー



フードコンサルタント・栄養士
小玉智子さま

昨年11月と今年5月、久しぶりにアニメイトの福井正行さんを招いて「血流改善とプラチナフォトン」の健康講座を開催しました。

私は「プラチナフォトン®」とは何なのかもよくわからずに企画しました。昨年11月の1時間余りの健康講座では、データに基づく情報に圧倒されました。認知症は現在700万人、予備軍は1200万人。50代では3人に1人、60代では2人に1人、70代になると100%と、自分の年齢を考えたら認知症だ！と参加者はためいきばかり。その後、プラチナフォトン®を5分くらいまじらせた後で血流測定をすると、何とほとんどの方が血流改善されている様子がよくわかり納得しました。

人体の細胞と共鳴するプラチナフォトン®によって血流が改善されたのでしょうか。参加された方から驚きの声が聞かれ、自分や家族が元気になることを期待して買いたい方も多かったです。

半年後の5月は、プラチナフォトン®を使用したことで血流が大幅に改善された喜びと感激の声が溢れました。

2回目はマルチベアトップ®で「夏の血栓予防をしましょう」とインナーとして使うことをすすめられました。

手軽に使用でき、温かいと周りに紹介してくださる方が多く、喜んでいただいています。

プラチナフォトン®を使用していると肌に触れる感触で癒され、心も豊かになります。

小学生のお孫さんのお昼寝にかけてあげたら「毎朝、毎日使いたいからおばあちゃん貸して」と言われたとか。子供の感性は素直なんだなあと思いました。

除電性や消臭、抗菌効果、疲労回復、細胞の活性化による美肌効果など、多くの効能、効果が期待され、私にとっても必需品になりました。愛用されている方からは喜んでいただいております。

そせい 編集部発 今月の TOPICS

店舗情報

秋田自然食品センター
秋田市山王2丁目11-22
Tel: 018-823-2921
https://aksizen.jugem.jp



お客様の体験談

**花粉症が気にならなくなり
風邪を引きにくくなった**

私は、ある年から突然、鼻水、くしゃみ、目のかゆみなどの花粉症の症状に悩まされるようになりました。花粉の時期になると仕事の集中力が落ち、気分がすぐれない毎日でした。

そんな時に、母親からプラチナフォトン®を教えてもらったのです。実は、以前の母親はそれほど体力がある方ではないのにハードな仕事をしていたので、疲れて休みの日は1日中寝ているような状態でした。ところが友人からプラチナフォトン®を紹介されて使い始めたところ、体のだるさが取れて休みの日も元気に過ごせるようになったよつでした。

それで私も使い始めることにしたのですが、それからは花粉の時期になっても花粉症の症状が気にならなくなりました。また定期的に引いていた風邪も、引きにくくなったよつです。
(千葉県 I・E様)

**疲れが取れて
朝の目覚めがさわやかに**

はじめてプラチナフォトン®に出会った頃、甲状腺機能亢進症で疲れやすい日々が続いていました。飲食店経営の疲れも重なって、いつも体がだるく目覚めも悪い状態だったと思います。

そんな時、知人からプラチナフォトン®ブランケットを紹介されて使ってみたところ、あれほど疲れやすかった体が疲れを感じにくくなり、朝もすっきりと気持ちよく目覚めるようになりました。それから「これは、すごい」と思ってプラチナフォトン®ブランケットを本格的に使い始め、親戚などにも勧めています。まわりからもとても喜ばれています。
(大分県 K・S様)



プラチナフォトン®ブランケット

※個人の感想です。



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R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でさまざまな効果が期待でき、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、スポーツウェアなどの製品にも採用されています。
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Rブランケット」です。プラチナフオトンR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「両面パイル織り」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!

心 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

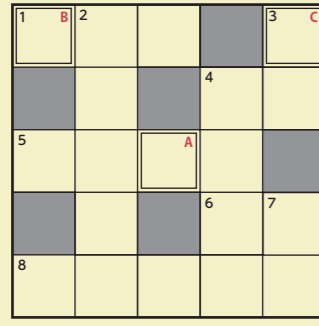


名称：プラチナフオトン®マルチベアトップ
素材：ポリエステル(プラチナフオトン®繊維)97%、ポリウレタン3%
サイズ：フリー
カラー：黒、白、ピンク、ベージュ、紫、赤、黄色、水色、黄緑



他にも色々な
使い方が!

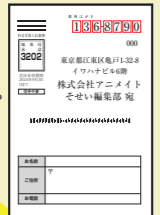
今月のクロスワード



- 【タテの鍵】
2.演劇で、こっけいな役をする俳優。
3.毎日満ちたり欠けたりしながら夜空に輝く。
4.スポーツなどで、自分の体を支える方の足。
7.岸から遠く離れた海の上。
- 【ヨコの鍵】
1.緑黄色○○○をバランス良くとりましょう。
4.白くて半透明な器。有田焼や九谷焼が有名。
5.「野生動物の出没注意!」の山の奥地。
6.晴れた空、海の色。
8.知っていると役に立つ、ちょっとした知識のこと。

小腹を満たしたいときに...
答えは...
A B C

上記の四角に当てはまる3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
充電ケーブル
キーホルダー

2024年10月20日
消印有効
FAXは2024年10月20日までに届いたもの



より美しく健康になるため質のよい睡眠習慣を!!