

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】

2025年 1月号 vol.221

アニメイトの  
HPIはこちら



## 呼吸を制して 健康の達人を目指す

アニメイトが提案する  
健康づくり

- ・今月のレシピ
- ・「簡単スベアリブ」
- ・今月のコラム
- ・物忘れを防ぐ②
- ・今月のTOPICS
- ・お客様の体験談
- ・今月のテーマ商品
- ・蘇せい酵素

クロスワード(P11)の  
正解者から抽選で10名さまに

若狭塗箸&  
スプーンセット  
プレゼント!

2025年1月20日  
消印有効



そせい

【蘇せい】

1月号  
vol.221

vol.221 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-animaito.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。



「生命の光線」テラヘルツの温熱パッチで  
健康と美容をサポート

#### 運動 テラシート

- POINT!
- ①生物電ICチップによりパワーアップ
  - ②温熱を体感
  - ③オーストラリアでは一般医療機器に認定



名称: テラシート  
材料: テラヘルツ鉱石パウダー、ポリ塩化ビニル、シリカゲル、ゴム、ラテックス、  
遠赤外線セラミックパウダー他  
サイズ: 小(横約110×縦約75mm)×2枚入り  
中(横約150×縦約80~90mm)×1枚入り

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<sup>®</sup>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: 常温で保存してください。



「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



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。

Blank area for contact information or form.

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、一つの解決策を提供することです。今回は呼吸について考えていきたいと思います。



私たちが無意識に行う呼吸は、健康において重要な役割を果たしています。

## 二酸化炭素排出 そして酸素供給

呼吸は体内にたまった二酸化炭素を排出する役割を担っています。効率的な呼吸によって二酸化炭素が適切に排出されることで、酸塩基バランスが維持され、体内の正常な機能が促進されます。息を吸うことによって酸素を取り入れ、体内の細胞に供給します。酸素は細胞の代謝に必要であり、エネルギー生成や組織の機能維持に欠かせません。十分な酸素供給がないと体の機能が低下し、疲労感や集中力の低下などの問題が生じる可能性があります。

## 免疫システムによるサポート

呼吸は免疫システムの一部であり、体内の有害な物質や病原体を排除するのに役立ちます。正常な呼吸パターンによって、鼻や

## ※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。

気道の粘膜が適切に機能し、外部からの侵入物を防ぎます。また、深い呼吸や意識的な呼吸法には、リラクゼーションや**マインドフルネス**※を促進する効果があります。集中力やストレス管理、精神的な安定に寄与し、心身の健康をサポートします。

※仏教の経典で使われているパーリ語の「サンマサティ」漢語では「正念」のサティの英訳。過去や未来ではなく、今自分の周りで起きていることに意識を向けること。

## 呼吸は マッサージ効果がある

呼吸には、大きく分けて腹式と胸式の2つがありますが、ここでは深い呼吸の腹式呼吸についてお話しします。呼吸することで横隔膜が上下に動き、その動きによって肺が収縮・拡張します。地球上

の自然界でも、季節における寒暖差や気候の変化によって膨張と収縮が起きており、それはあたかも自然界が呼吸運動をしているかのようです。この呼吸運動が地球上に大きな影響を与えています。

人体は小自然ともいわれます。呼吸運動によって内臓がマッサージされるような状態になり、生理活動が促進されるなど良い効果を生んでいます。細かい毛細血管のすみずみまで血液を行き渡らせることは心臓の力だけでは足りません。特に、肝臓や肺の末梢神経まで血液が循環するのは、この呼吸運動がもたらすマッサージ効果によるところが大きいのです。

## 息を止めることで 血液をサラサラにする

息を止めることで、今自分の意識して行うことで、今自分の

呼吸は自らの変えていくこと

呼吸は自らの変えていくこと

## 呼吸は自らの 変えていくこと

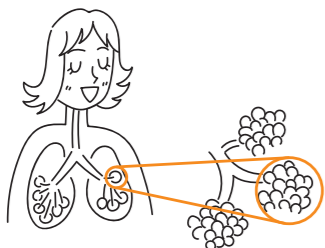
呼吸は自らの変えていくこと

呼吸は自らの変えていくこと

呼吸は自らの変えていくこと

## 血液サラサラのしくみ

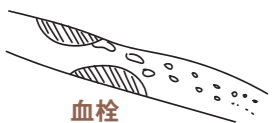
### 1 深い呼吸で 肺泡を膨らませると...



### 2 プロスタサイクリンが 分泌される



### 3 血栓が 溶かされる



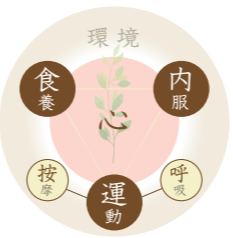
変え、新しい自分へと進化するきっかけとなることもあります。

姿勢を正して「力まないようにして」ゆつくり息を吐き、吸います。初心者は仰向けに寝て、吸う時にへその後ろを持ち上げる感じで始める（丹田呼吸法）と良いでしょう。腹式呼吸が自然に身につきます。

吐く時には足裏にある足心と手のひらにある労宮から「気」が出ていくイメージで、吸う時にはへその下にある丹田に意識を集中させて行くと、全身に（気が）流れていきます。

呼吸法としては、①ゆつくり吐く（体が沈むように出す）、②止める（目を閉じてでもOK）、③ゆつくり吸う（体が伸びるように空気を取り込む）の3ステップの繰り返しとなります。この時数字を数えることと邪念を払えるといえます。

この数字はその動作にかける秒数です。時間の配分に決まりはありません。アニメイトの代表・佐藤の場合は、8（吐く）、2（止める）、8（吸う）の配分が自分にとってベストとのこと。



人それぞれです。いろいろな試して気持ちのいい配分を見つけてください。

ださい。

息を吸う時は交感神経、吐く時は副交感神経の働きが高まっています。呼吸をコントロールすることで、ある程度自律神経のバランスを整えることができます。心が安定し、物事に対して執着しなくなったりポジティブになれたりすると、新しい自分への進化の始まりです。

就寝前、1日の自分を反省し、この呼吸法を行ってみてはいかがですか。きつとよく眠れるはずですよ。

### 使わないために備える

武術の「武」とは、「戈を止める」と書きます。武術とは戦うことではなく、戦いを止めるために備えること。そのために体を鍛え、覚悟を持つことが必要です。今の時代に当てはめるならば、生命を全うするために日々呼吸を整え、終活に備える、ということでしょう。呼吸は私たちの健康に深く関連しているのです。

## アニメイトの顧問より

### 十二支の「巳」のテーマは殻を破る！

かつて古代の人々は、自然と一体化して生活していました。朝になると太陽は東の空に出て、正午に南の空の高いところに昇ります。そして時間と共に西へ沈んで、夜が訪れます。

春になると草木が芽吹き、夏になると勢いが極まって花を咲かせます。秋になると実をつけ、冬になると葉が落ちて勢いなくなると、次の春への準備を始めます。

時間や空間の中でエネルギーが刻々と変化していきます。こうした自然の法則の中で、私たち人間は生きてきたのです。

### 十二支は樹木の枝葉の生長をあらわす

十二支の「支」は、樹木の枝葉をあらわします。自然の変化と同様に、枝葉の成長過程を12段階に

分け、その特徴をあらわします。

2025年の「巳」は、枝葉の成長が段落し、次の新しい状態へ向けて準備している状態となります。

### 巳の陰陽と五行

巳は陰陽の「陰」、五行の「火」が配当されます。五行の火の季節は夏、火の身体は心（臓）となります。

東洋医学で心（臓）は、人の感情、思考、意識、判断など、精神的な働きを司り、血と脈の原動力にもなります。心（臓）が正しいリズムで鼓動を打ち、脈が規則正しく収縮し、血が全身をスムーズに流れます。みずみずまで届くことで、各器官は栄養を受け取ることが出来ます。

### 身体を動かし血を巡らせる

しっかりと身体を動か

すと、消化器系や呼吸器系も活性化し、消化や新陳代謝が活発になります。血の粘度もバランスがとれ、スムーズに流れると考えられます。骨も強くなり、靭帯も動きが滑らかになります。

また、心（臓）の経絡は、手の小指側のラインを腕に沿って流れています。心（臓）を調整し、精神面を元気にするには、小指を揉むと良いですよ。

### 五行の火は上昇するエネルギー

火は上昇、エネルギーがシブ、自信と行動のエネルギーです。2025年は、積極的にならざるを得ない状況に会ったり、アクティブな姿勢が運の流れを引きよせます。

何かから脱皮する、ひと皮むける、今までの自分から抜け出すといったことを後押ししてくれる一年となります。

### アニメイトのSDGs

12 つくる責任 つかう責任

達成度 ★★★★★☆☆☆

アニメイトでは季節に合った食材を摂取することを勧めています。自然と調和した暮らし方は無駄なゴミを出さず、自然の循環に沿ったライフスタイルを実現します。

ります。

アクティブな姿勢でいるには、心と身体のコネクションが大切です。

アニメイトが提唱する漢方自然療法を日々の生活に取り入れ、心と身体のコネクションを整え、人生を更に飛躍させる、そんな一年としたいものです。心と身体は生まれ変わります。皆さんの2025年が素晴らしい年となりますように。



円心五法研究所所長 寒河江 秀行先生

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。

ももの筋肉が伸び、そけい部のリンパの流れが改善され脳の老化を予防する！

左右交互に3セット



ここを刺激！  
もとと股関節周辺の筋肉を伸ばすことで、リンパの流れがよくなり、脚全体の血流も改善されます。



そけい部  
股関節周辺  
のリンパを流す



大腿四頭筋  
を伸ばして

ワンポイントアドバイス  
背筋を伸ばして前を向く  
3では重心を前に移動させますが、背筋を伸ばしたまま、顔も正面向きをキープすることが大切です。

今月はももを伸ばします。背筋を伸ばしたまま行って、後ろ側の脚を刺激します。  
足を前後にして片方のひざを床につけてしゃがみます。後ろに伸ばした脚側のそけい部からももの前側の筋肉を同時に伸ばして刺激！じゅっくり伸ばしましょう。  
気になる股関節も強くしながら、更年期障害の症状緩和にも効果があります。

【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！



アニメイトのジェルは全身に

運動

につながる

今月のコラム

物忘れを防ぐ②

今月はももを伸ばします。背筋を伸ばしたまま行って、後ろ側の脚を刺激します。

食養

につながる

今月のレシピ



簡単スペアリブ

作り方

下ごしらえ

- 肉と調味料をビニール袋に入れて揉み込む
- 揉み込んだら30分程寝かす

ポイント 揉み込む時に骨と肉の間にも調味料を押し込むようにすると食べやすくなります。

材料(3~4人前)

- ・豚スペアリブ.....500g
- ・ニンニクおろし.....適量
- ・生姜おろし.....適量
- ・日本酒.....大さじ5
- ・砂糖.....大さじ3
- ・醤油.....大さじ2
- ・黒胡椒.....適量
- ・水.....150cc
- ・ケチャップ.....大さじ1
- ・レモン(薄切り).....1枚
- ・オリーブ油.....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
- ・すき焼き鍋

- ① すき焼き鍋に、漬け込んだ肉と調味料を入れる。
- ② 自動炊飯ボタンを押し、途中で肉に焼き色がついたらひっくり返す。
- ③ 後はそのまま待つ。焦げが気になる場合は、途中で鍋を揺らす程度にする。

POINT

豚肉はビタミンB群が豊富で、特にビタミンB1は100gあたりに含まれる量があらゆる食品の中でトップクラスです。

ビタミンB1は糖質を体内で燃やし、エネルギーへと変えるために不可欠です。

また、ビタミンB1には、元気がないときや体がだるいときに、炭水化物などの糖質をエネルギーに変えて疲労回復を促進する働きがあります。栄養を取り入れるとスタミナ不足が解消され新陳代謝も良くなるため、免疫力アップにもつながります。

HOT NEWS  
大好評!  
2/12(水) 13:30~  
勉強会

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!



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

ずっと眠れない日が続いたため、勇気を出して「ローズカフェ」へお電話しました。薬を減らしても今は眠れるようになりました。ありがとうございます。





# 39周年「サンキュー」の年！

創業39周年を迎えて



**佐藤**：気づけばもう年末…いや年始ですね。時が経つのは本当に早いもので、我々にとって「未来」だった21世紀ももう4分の1近くが過ぎようとしています。弊社もおかげさまで今年も創業39周年を迎えます。

**編集**：おめでとございます。佐藤：ひとえにお取引先さまをはじめ、さまざまな形で関わっていただいたみなさまのおかげ、苦楽を共にしたスタッフのおかげ、なにより弊社のサービスや商品を愛用していただいているお客さまのおかげだと思っています。月並みな表現で恐縮ですが、ビジネスというのは単なる

お金の交換ではなく、そこで生まれる人間関係にこそ価値があるのだと感じますね。改めてありがとうございます。今までのご愛顧に深く感謝いたします。

**編集**：今年（2025年）からは年賀状が廃止になりましたね。佐藤：これに関しては申し訳ありません。心苦しい限りです。年々送付先が増え続け、一通通に思いをかけるはず、大量生産のようになっておりましたので、この「そせい」を通じてご挨拶できればと思っています。

**編集**：39年というのは長寿の会社と呼べると思いますが。佐藤：はい。今年は今までになく気持ちが高まっています。考えてみるとキリはよくない気もするのですが、40周年を目前に、みなさまに感謝を伝えるよいタイミングではないかと思いい、39を「サンキュー記念！」とし、感謝とともにイベントなどを企画しています。商品やサービスを拡充し、よりみなさまと直接繋がるよう、勉強会やセミナーなども積極的に開催していきたいと思っ



佐藤：ありがとうございます。

既に去年から、漢方自然療法の食養の部分での勉強会を開催しています。やはり生命の源は食であり、学ぶと深いものがあります。これからも定期的に開催する予定なのでご期待ください。

**編集**：楽しみです。

佐藤：私たちの情報誌である「そせい」も、今まで以上に充実させていただきます。どうぞよろしくお願ひします。

**編集**：今日はありがとうございました。

## そせい 編集部発 今月の TOPICS

### お客様の体験談

・頭がスッキリしました  
・お通じが出やすくなりました  
・疲れがたまらなくなりました

「ちょっと疲れたな」「ちょっと風邪気味だな」と感じた時、また、仕事で締め切りに追われて「ストレス」と感じた時も、胸のポケットにしまっておいた「蘇せい酵素」のスティックを取り出し飲んでいきます。そうすると**気持ちがい**  
**スッキリし、チカラが湧いてき**  
**て、忙しい仕事も乗り切れる**  
**んです。**

（東京都 N・K様 男性）

スーパーSTGと一緒に飲んでいきます。お肌のトラブルが改善され、プリプリとした感じで、**化粧のりが抜群になりました。**

（埼玉県 N・T様 女性）

元からお通じは快調でしたが、酵素を飲み始めたら、**さらにスッキリで爽快**  
**な毎日です。**（石川県 W・H様 女性）



蘇せい酵素

3ヶ月前から毎日飲んでいきます。毎年冬になると、寒がりな私でも厚手の服を着て過ごしていますが、今年はずいぶん寒くありません。**身体がポカポカと温まり、結構持続します。**

（埼玉県 A・H様 男性）

※個人の感想です。

今月のクロスワード

1	2	3	4	A
		5		
6	D			
7		8	9	
		10		B
C				

【タテの鍵】  
 2.黒みがかった赤黄色。  
 3.アメリカの首都。  
 4.夏に木にとまって大声で鳴く昆虫。  
 6.野球で、打順の選手に代わって打者になること。  
 9.結果が書かれた紙などを引いて、勝敗や当選を決める方法。

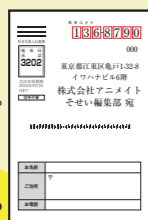
【ヨコの鍵】  
 1.前もって話し合うこと。  
 5.紫外線や年齢が原因で肌の表面に現れる斑点。  
 6.物を買ったり、利用したりしたときに支払う金。  
 7.いろいろな〇〇を使うとカラフル。  
 8.もうけ。「お〇〇な割り引き」  
 10.保育施設の子ども。

牛タンが美味しい東北の市

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  
**若狭塗箸&スプーンセット**  
 プレゼント!

2025年1月20日  
 消印有効

FAXは2025年1月20日までに届いたもの



**その3**

携帯に便利な  
スティックタイプ

1包8gの個別包装なので、持ち運びに便利。自宅で、職場で、旅行先でもいつでも摂取できます。

**その2**

ヨーグルト約40個分の  
シンデレラ乳酸菌

あなたをお姫様にしてくれる魔法の乳酸菌を配合。肌に潤いを与えて骨密度を高め、抜け毛を予防します。

**その1**

80種類の原料を使用

自然の環境でじっくり発酵させた「ブラジル酵素」がベース。生命力あふれるブラジルの食物と水と発酵菌を使用しています。

3つの特徴

蘇せい酵素は、天然の穀物・野菜・果物・豆類・野草などを原料に自然発酵させ、シンデレラ乳酸菌を加えて仕上げた健康補助食品です。

内容量: 240g(8g×30包) 保存方法: 常温で保存してください。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、バランスよく。



**シンデレラ乳酸菌<sup>®</sup>**  
特許第4604207号

乳酸菌は代表的なプロバイオティクス(健康維持や増進に有益な微生物)として知られていますが、整腸作用、花粉症の緩和などの効果が明らかになっています。中でも、シンデレラ乳酸菌は毎日摂取することで、骨の元気度アップと、肌や髪を健康を保つお手伝いをします。そのシンデレラ乳酸菌を約400億個、ヨーグルト約40個分を配合した『蘇せい酵素』。毎日ヨーグルトを40個食べ続けることは難しくても、『蘇せい酵素』なら1包(8g)で、内側から美と健康をサポートします!

内側から変えていく！ 元気に美しく輝く毎日に！



今月のテーマ商品

健康でいきいきとした毎日のために

シンデレラ乳酸菌<sup>®</sup>(乳酸菌H61株)400億個配合

特許第4604207号

# 蘇せい酵素

「蘇せい酵素」の

毛髪に潤いを

内側から若々しく

骨を健やかに

聞こえにくさにさよなら

**食による健康を積極的にサポート!**

酵素は、生命活動を維持させるために無くてはならないたんぱく質です。

人の体内には、食物に含まれる栄養を体内に吸収できるまで消化・分解する消化酵素と、栄養をエネルギーに変換し生命活動に作用する代謝酵素があり、その量は加齢とともに減少していきます。

酵素不足は万病の元。暴饮暴食や偏った食生活、ストレスや不規則な生活習慣などでも酵素は消耗してしまいます。

そこで「蘇せい酵素」。毎日の食事にプラスすることで、不足しがちな栄養を補給して、より健康で美しい体づくりをサポートします。

