

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 2月号 vol.222

アニメイトの
HP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「コト玉炊き込みご飯」
- ・今月のコラム「理解力を回復する」
- ・今月のTOPICS
- ・お客様の体験談
- ・今月のテーマ商品「テラシート」



リンパで健康を制す

そせい

【蘇せい】

2月号
vol.222

vol.222

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://s-stanimate.jp>

運営 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。

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
 型番: FG-800
 消費電力: 1350W
 本体寸法: 295×410×75mm、約3.3kg

「生命の光線」テラヘルツ波の温熱パッチで
健康と美容をサポート

運動 テラシート

POINT!

- ①生物電に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



鉱石・水・土・植物抽出成分を凝縮し
抗炎症成分を配合したジェル

運動 ミネラルアップシリーズ・ジェル

POINT!

- ①5種類の天然鉱石が遠赤外線効果を発揮
- ②皮膚バランスを整える天然ミネラル成分配合
- ③体内浄化を助ける植物抽出成分「ヒマシ油」配合

名称: 全身美容ジェル
 重量: 130g(専用ポンプ・詰め替え)



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
キルティング
バッグ
プレゼント!



- 黒
- グリーン
- ピンク

※色は選べません。

2025年2月20日
消印有効

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、健康なリンパシステム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。

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。

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アは、身体の硬いところや痛いところ

※セルフメディケーションとは

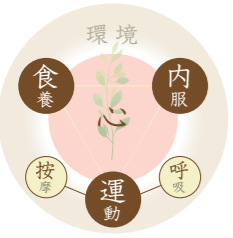
self(=自分自身) medication(=投薬)という意味で、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関(WHO)は定義しています。

③美肌づくり

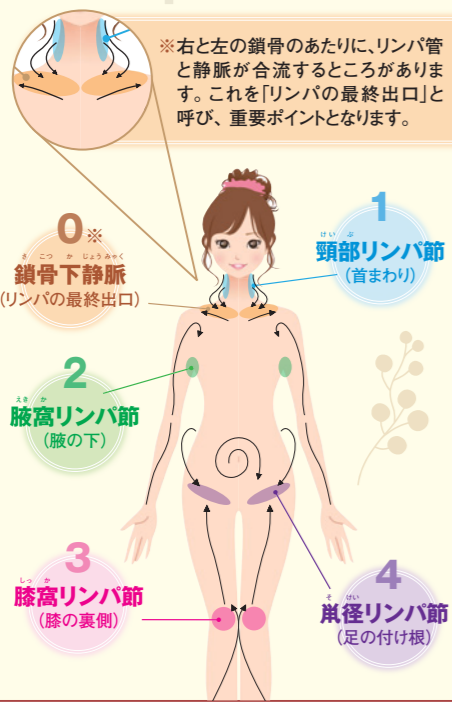
リンパの正常な流れは、肌の美しさには欠かせません。リンパ液が適切に流れない場合、肌の血行不良や炎症が引き起こされる可能性があります。肌荒れやシワの原因となることがあります。リンパドレナージュと呼ばれるマッサージ技術は、リンパ循環を促進し、肌の健康と美容を改善するのに役立ちます。

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



4大リンパ節



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、そして揺らすことで、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けるのです。

繰り返しになりますが、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システム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。このリラクゼーション効果を活かし、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。



アニメイトの顧問より

エネルギーの流れをつかんで運の上昇気流にのる!!

古代の人たちが守り、伝え続けてきたしきたりや風習が日本各地にあります。かつて、人々は自然の恵みに感謝することを行事として伝えてきました。

現代社会に生きる私たちは、効率良く、合理的に生きることを求め、また膨大な情報、目まぐるしく変化する社会のスピードに振り回されています。

しきたりや風習に目を向けることは、季節や時間の流れを感じる余裕を持つこととなり、それは、自然や宇宙のリズム、大きな運命のリズムに上手くなる秘訣でもあります。

節分と春

季節の分かれ目の節

分は、年に4回あります。春が新年の象徴だったため、節分と言えば、立春の前日を指すようになりました。

季節の分かれ目は、陽気の変化が身体や心にも変調をもたらします。栄養補給や睡眠をしっかりとることをいつも以上に心がけましょう。

春・木のエネルギーを活用する

立春の春は、五行の木、身体では、肝・胆・目・爪・筋肉となります。

春・木は、拡げていく、成長させるという性質があり、新たな取り組みや世の中の流れに沿った展開、前向きな取り組みに最適の時期です。

疲れ目、首肩や腰の凝り、イライラやストレス過

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。

多くの身体は、肝の働きが低下している状態と考えられ、拡げていく、成長させるといった前向きな取り組みができない体つきと言えます。

肝の働きを整える

肝に関連する筋肉は、外腹斜筋となります。体側のストレッチ・ひねりの動きがポイントです。

肝の働きが整うと、横腹や内またがすっきりして、足首のムクミも解消します。

また、肩の上げ下げの動きを呼吸に合わせて行うことで、イライラやストレスの軽減が期待できます。

パソコンやスマートフォンで目を酷使しがちですので、目の疲れを解消する「清明(せいめい)」や



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。



ハンバーグと大学芋を作りました



アルカリ性 ← 酸性



お米も美味しく炊けます。
しかも3日間は悪くならない!



ソースが
飛び跳ねない!



揚げ油は
少なくてOK!



みなさんで試食会

スーパーラジエントヒーター勉強会

「健康にあたってはまず食。みなさんも今までいろいろな食について勉強されていると思いますが、少し耳を傾けていただいて……という佐藤社長のやさしい呼びかけからスタートしたラジエントヒーター勉強会。男女合わせて10名前後の方が参加され、スタッフと合わせて15名でアニメイトのミーティングRoomが賑わっています。今回は拜島や八王子から来られた方もいらっしやうて、お一人お一人の期待度が窺えます。ラジエントヒーターを熟知しているインストラクターの高岡さんが、電磁波がいかに私たちの生活を害しているかを説明してくれました。炊飯釜や電子レンジ、IHは食材本来の栄養を酸性へと変化させ、摂取する私たちの体と心を蝕んでいるというのです。ラジエントヒーターは昔ながらの釜戸や七輪、囲炉裏が発していた遠赤外線調理を、現代の技術で復活させたものだと思います。和やかな雰囲気でお終われたのは佐藤社長の温かみのある最後の挨拶によるもの。参加者のみなさんは笑顔でお帰りになりました。お腹だけでなく、心の栄養も補充できた良い勉強会でした。

HOT NEWS
大好評!

体験会開催予定 参加費無料

日程 2月12日(水)・25日(火) / 3月12日(水)・25日(火)
時間 13:30~14:30
場所 アニメイトミーティングRoom
ぜひ一度体験しに来てください!



ニラ玉炊き込みご飯

🐦 作り方

- ① 米と、水は3合線まで入れ、炊飯鍋をセットする。
- ② 豚ひき肉に材料の★を入れて混ぜる。
- ③ ①に②をのせて自動炊飯する。タイマーが消えて出来あがったらニラをのせて5分蒸らす。トッピングに卵黄、ごまをのせたら完成。

使用する調理器具

- ・スーパーラジエントヒーター FG-800
- ・炊飯鍋

材料(4人前)

- ・米(吸水済み)..... 3合
- ・水..... 米と同量
- ・豚ひき肉(もしくは細切れ肉) ..50g
- ・ニラ..... 1/4束(25g)
- ・おろしにんにく..... 小さじ1/5
- ・おろししょうが..... 小さじ1/5
- ・塩..... 少々
- ★ ・ごま油..... 小さじ1
- ・酒..... 大さじ1/2
- ・しょうゆ..... 大さじ1
- ・鶏ガラスープの素..... 小さじ1/4
- トッピング
- ・卵黄..... 4個
- ・ごま..... 適量

今月のレシピ

POINT

ニラの香り成分の前駆体の約9割を占める「メチイン」。メイチンはピロリ菌増殖抑制効果があることで知られていますが、その他にも血流改善による抗血栓、発がん抑制、抗酸化などの作用があります。

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!

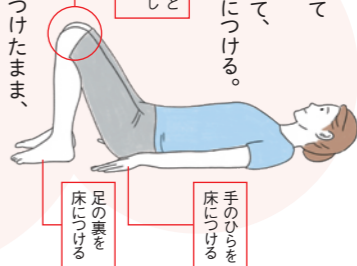
今月のコラム

理解力を回復する

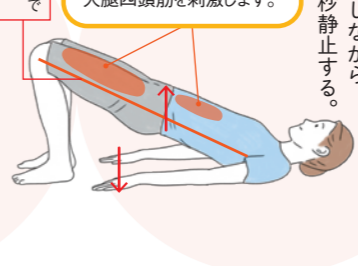
“ ”

1 あお向けに寝てひざを立て、手を軽く開いて、手のひらを床につける。

ひざを立ててひざとひざの間をこぶし大くらい開ける。



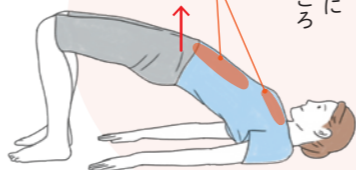
2 足の裏を床につけたまま、床を両手で押ししながら腰を上げ、10秒静止する。



10秒キープ 3セット行う

この筋肉を刺激!
お腹の中央を上下に走る腹直筋、ももの前面にある大腿四頭筋を刺激します。

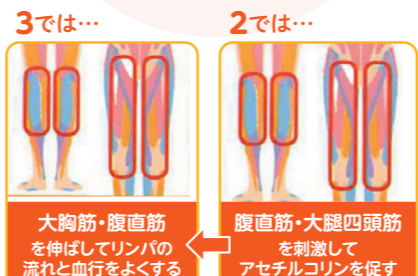
3 2のポーズからさらに腰を上げ、キツイところで10秒静止する。



10秒キープ 3セット行う

この筋肉を伸ばす!
大胸筋と腹直筋を伸ばします。上半身のリンパの流れを促せば血行がよくなり、脳への血流も改善されます。

ワンポイントアドバイス
ムリのない範囲でやろう!
2と3は手で床を押す力で腰を上げます。3は腰が反るので、痛みがあってもできない人は2までOK。



2と3のポーズの違いは?
2で腹直筋と大腿四頭筋を刺激して理解力にかかわる脳内ホルモン、アセチルコリンの分泌を促します。3を行うことで、大胸筋と腹直筋が伸び、リンパの流れや血行がよくなり、脳への血流を改善する効果がプラスされます。

「物ごとを理解するのに時間がかかるようになった」「人の言葉に対してすぐに対応できない」というのは、理解力にかかわる脳内ホルモン「アセチルコリン」が低下しているときにみられる症状です。
あお向けになってひざを立てて床に手をつき、手の力を使って腰を上げたら胸からひざまでを一直線にキープ。できる人はそのままもつと腰を上げて、お腹と脚の筋肉を伸ばしましょう。



- [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!

お客様の声

お話を聞いてもらうことで身体の緊張がほぐれてきて、だんだんと笑えるようになったと感じています。精神の安定も得ることができました。

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)

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)

お客様の体験談

首や肩、腰などの凝っているところに、気になった時に貼っています。

しばらくすると温かくなってきた結構熱く感じる時もあります。シート自体は熱くなく、1回15分くらいはそのまま貼っています。すると、**はがした後もポカポカした感じが続き、凝りも楽になるような気がします。**15分くらいなので、貼ったまま出かけることはありません。電力要らずで繰り返し使えるので、これからも続けて使っていきたいと思います。

東京都 M様

事務の仕事をしていると、いつも座ってばかりで右の腰が痛くなります。テラシートを紹介してもらい、使い始めました。しばらく経つとだんだん温かくなり、**血流が良くなる気がします。**

東京都 F.Y様



テラシート

肩こりがひどく、いつもマッサージにいくってほぐしてもらっていました。
テラシートを紹介してもらい実際に貼ってみたら、5分も経たないうちに驚くほど熱くなりました。**低温やけどの心配もない、無理に長く貼らなくていい**ことだったので、最初は少しの時間から貼ってみました。だんだん慣れてきて徐々に貼る時間を長くしていきました。**肩こりが解消されたみたい!**

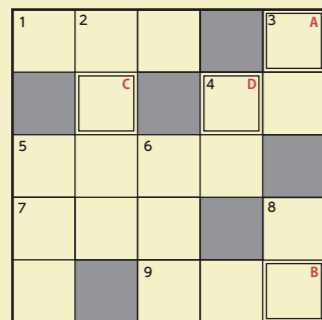
三重県 M様

仕事で肩が凝っているようなので、テラシートを首から肩に沿って貼ってみました。**少しずつ温かくなり20分位すると凝りはとれていました。**

東京都 A様

※個人の感想です。

今月のクロスワード



- 【タテの鍵】
- LPガスと、もうひとつのガスといえば？
 - アメリカやカナダのお金の単位。
 - 息子の妻となる女性。「〇〇入り」
 - お酢で味付けした野菜や魚。紅白〇〇〇は縁起の良いおせち料理のひとつ。
 - 眠いときなどに起こる呼吸運動。
 - 牛・豚・鶏が代表的で、タンパク質が豊富な食材。

- 【ヨコの鍵】
- 筒状の容器。水筒を持ち歩く、マイ〇〇〇が人気。
 - 月や星が光る暗い時間。
 - 何日も長く降り続く雨。
 - ほこりやウイルスを防ぐため、鼻と口をおおうもの。
 - 万一に備えて蓄えておくこと。

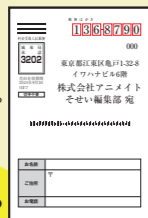
本の世界に浸りたい…

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
キルティングバッグ
プレゼント!

2025年2月20日
消印有効

FAXは2025年2月20日までに届いたもの



■ 黒
■ グリーン
■ ピンク
※色は選べません。

- ### 「テラシート」の3つの特徴
- ポカポカ感をサポート**
温熱効果があり、シートを貼ると約20秒で発熱します。心地よい使用感でリラックスタイムができます。
 - 健康と美容のサポート**
テラヘルツ波は、ゆがんだ細胞のリズムを正常な状態へ戻すように働きかける波長とされており、美容面や健康面でも近年注目されています。
 - めぐりをサポート**
テラヘルツ鉱石のパワーでリンパの流れや血行がスムーズになると、むくみ、冷えに悩まない毎日を送ることが出来ます。

使用方法

身体の気になる部位に貼るだけ!
数分でじんわり温かくなる

- パッケージからパッチを取り出し、気になる部位の皮膚表面に直接貼ります。
- 5~10分ほどで貼った部分が発熱します。
- 20~30分ほどしたらパッチを剥がします。剥がした後も30分ほど効果が持続します。
- 1回あたりの使用時間を15~30分とすると、約300回使用可能です。

※人により湿布のようなピリピリ感、火傷しているような感覚がありますが、41~42度までにはなりません。

※シートを貼った箇所はすぐに洗わないでください。

話題の光線「テラヘルツ波」で快適な毎日を



今月のテーマ商品

「生命の光線」テラヘルツ波の温熱パッチで健康と美容をサポート

テラシート

「生命の光線」といわれるテラヘルツ波をご存知でしょうか。この新たなエネルギーは、細胞の活性化や血行促進、余分な老廃物の排出といった、人体にとってプラスになる働きが期待されています。凝りやむくみ、冷えなどのない生活をサポートし、めぐりの良い健やかな体をサポートしてくれます。

テラシートは、このテラヘルツ波を発生させる鉱石を独自の割合でブレンドし、生物電ICチップを合わせることでよりテラヘルツ波の効果を最大限に上げ、人体に最適な形にすることに成功しました。継続して使用することで、より元氣な暮らしを送ることが出来ます。

生命の光線

テラヘルツ鉱石

テラヘルツ鉱石とは、テラヘルツ波といわれる1秒間におよそ1兆回の分子振動をする周波数を放つ人工の鉱石です。その振動が、人の細胞の奥深くに作用し、ゆがんだ細胞のリズムを修正し、凝りや血流を改善するといわれています。



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

