

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 4月号 vol.224

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
「真鯛の春養生蒸し」
・今月のTOPICS
・今月のコラム
イライラを解消する
・お客様の体験談
・今月のテーマ商品
スーパーSTG



健康寿命に欠かせない 7つの要素

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに
圧縮トラベル
ポーチ
プレゼント!

2025年4月20日
消印有効



そせい

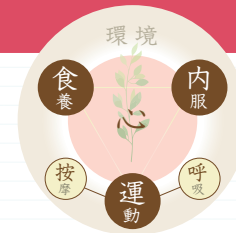
【蘇せい】

4月号
vol.224

vol.224 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-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®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



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: 植物発酵エキスを加工食品
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



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)

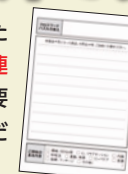


全てのお問い合わせは下記取扱店・(株)アニメイトまでお願い致します。

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♪

※掲載される場合がありますのでご了承ください(県名、イニシャルで表記)。



関連商品
プレゼント!

※写真はイメージです。

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、二つの解決策を提供することです。

※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。

昨年アニメイトで行われた勉強会では、原点に返るきっかけになりました。私たちが当たり前だと思っていたことが、参加者の皆様には新鮮に映っていたようです。勉強会を実践することで皆様の反応や感想を知ることができ、改めてお伝えするということの重要性を感じました。

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

孔子の論語の中にこのような言葉があります。

『子の曰く、吾れ十有五にして学に志す。三十にして立つ。四十にして惑わず。五十にして天命を知る。六十にして耳順がう。七十にして心の欲する所に従つて、矩を踰えず。』

…15歳で学問を始めてから70歳までの人の成長をまとめた言葉です。しかし、現在はこの思うままに振る舞える70歳はおろか、寿命は100年の時代ですので、さらに30年ほどあります。また、健康寿命と平均寿命の差が、男性は約9年、女

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。

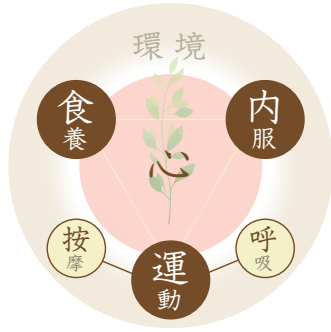
運動…定期的な運動は、心肺機能の強化、筋力の維持、体脂肪の減少を促します。また、ストレスを軽減し、精神的な健康を保つ効果もあります。

休息(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



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



性は約12年あるそうです(2019年(令和元年)時点)。人生100年を最後まで立派に生き抜くために、アニメイトは健康寿命と実際の寿命の差を縮めるサポートをさせていただきたいと思っています。アニメイトは創業以来、自分の体を自分でケアする「セルフメディケーション」に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。

自分自身を知ること

私たちの健康づくりは自分自身を知る(見つける)ことから始まります。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

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。

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。祖父母・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ったりすることがあります。「何が人にとって大切なもののなか」を考えると、物事の本質が見えてくるのではないのでしょうか。

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行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。そしてセルフメデイケーションを実行するにはセルフモチベーションが大事です。ただ情報を手に



入れて「わかつている」状態では何も変わりません。アニメイトで定期的な開いている勉強会は、商品について体験してもらおう会ですが、同時に健康についての理解を深め、その価値を実感してもらおう場所でもあります。この場所に集まり、席を立つ時には新たなモチベーションをもって、健康についての取り組みを実行し、継続していただけたらこんなに嬉しいことはありません。自分自身を見つめ直しながら進んでまいりましょう。

アニメイトのSDGs

3 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質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

人を思いやる心

人を思いやる心、それは本来誰もが持ち合わせているものです。人を思いやる心は、相手の喜びと幸せの後押しとなります。幸せは循環して、やがて自分に巡り巡ってきます。

ところが体と心が疲れた状態では、人を思いやる余裕は無くなってしまう。

また、相手に気を使い過ぎ、自分のことはいつも後回し、その結果、自分が我慢しているだけという状態に陥っている人も多く見受けられます。

体と心が幸せな状態を作り出す

人に優しく、思いやる心を持つには、どうしたらよいのでしょうか。それは、自分の体と心が幸せな状態を作り出すことです。疲れたり、ストレスやイ

ライラが溜まったりしているのは、「自分に優しくできていませんよ」という体からのメッセージです。そのメッセージを受け取り、まずは自分の体と心を労わりましょう。

ゆっくりとお風呂に入ったり、陽気の良い日に散歩してみたり、映画を観たり、読書をしたりと、自分なりに体と心を労する方法を見つけてみましょう。

心(臓)が人の感情、思考、意識を司る

東洋医学では、心(臓)が、人の感情、思考、意識、判断などを司り、不安感や気が急ぐ、焦り、不眠、夢を多く見るなどは、心(臓)の不調がもたらすと考えます。

人を思いやる心も、心(臓)の働きがポイントと考えることができます。

心(臓)には、血を全身に送り出すポンプの働きがあります。正しいリズムで心(臓)が鼓動を打ち、脈が規則正しく収縮し、血が全身をスムーズに流れ、すみずみまで血が届くことで、栄養が体全体に行き渡ります。それが、体と心の元気回復につながります。

肝の働きを高める生活習慣

健康を取り戻し、維持するには生活習慣が大切です。血の質は何を食べるかで決まります。その血を巡らすには、体を動かし筋肉を使うことです。質の良い睡眠が、健康の好循環を作り出してくれます。

アニメイトが提唱する漢方自然療法は、生活習慣の不足を補うライン

アップになっています。それを上手に生活に取り入れ、体と心の幸せな状態にしましょう。そうすることで、人生の幸せの好循環が私たちにもたらされるのです。



円心五法研究所所長
さかえ ひでゆき
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。



紀州南高梅 和の梅

大きくて肉厚で皮が薄く甘いけど甘過ぎない。酸っぱ過ぎるのは嫌だけど梅干しを食べている感は欲しい。そんな要望から生まれた梅干です。

契約農家から厳選された紀州南高梅を天日干し作業し、味の深みを増すようにして果肉のむらも少なくしています。通常1週間前後の調味液の漬け込みを、独自に開発した調味液に10日以上漬け込みし、果肉の中心までゆっくりと味付けしています。職人が日々の気温や湿度を考慮し、梅と対話しながら作り上げました。

完熟梅干しながらではの、ふっくらとろけるような果肉をご堪能頂けます。深みのある味はご飯との相性が良く、おいしく頂ける梅干しです。

商品名：和の梅調味梅干し
紀州南高梅 はちみつ漬梅 塩分約8%
原料原産地：和歌山県
内容量：500g
賞味期限：180日
保存方法：直射日光を避け、常温保存
容器サイズ：縦17cm×横17cm×高さ4cm



次回の体験会開催予定

日程 4月12日(土)、4月25日(金)

時間 13:30~14:30

場所 アニメイトミーティングRoom

アニメイトまでお問合せください

参加費
無料

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

食スーパーラジエントヒーター

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



ビルトインタイプ

名称：クッキングヒーター

型番：FG-600TR / FG-750TW

本体寸法：596×546×237mm /
750×546×236mm

200V ビルトインタイプ

チャイルドロック機能なし



※写真はFG-600TRです

マジック蒸気で理想の調理が叶う！

料理、解凍、温め直しまで幅広く対応可能

食不思議な蒸気鍋

POINT！

- ①スチーム調理で素材のうま味を引き出す
- ②油なしでヘルシーな料理が作れる
- ③新技術ですばやく温まる

本体：ステンレスクラッド鍋：ステンレス(クローム18%、
ニッケル10%)

軟鍋：ステンレス(クローム18%、ニッケル10%)

本体寸法：26.5cm(底の厚さ：1.0mm)

満水容量：3.2L



真鯛の春養生蒸し



作り方

- ① 鯛は流水で洗って水気を拭き、Aをふりかけておく。
- ② 菜の花は軸の下を切り落として3等分に切る。
- ③ クッキングシートを切り、菜の花を敷いて、汁気を切った鯛をのせる。酒大さじ1をふり、クッキングシートで包み込む。
- ④ フライパンにのせて水を注ぎ、蓋をしてラジエントヒーターにのせる。
- ⑤ 火力5で沸騰したら火力2で3、4分蒸し、器に盛ってBをかける。

※味付けは塩のみなので、色合いは少し薄くなります。菜の花の苦味が良いソースになりますので、ぜひお試しください。

材料(2人前)

- ・鯛 2切れ(160g)
- ・菜の花 3本
- ・酒 大さじ1
- ・水 50ml
- A
- ・酒 大さじ2
- ・塩 少々
- B
- ・オリーブ油 大さじ2
- ・塩 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
- ・フライパン

POINT

「肝」は気や血の流れなどを
コントロールする

春の養生食材
山菜、木の芽、うど、ふき、菜の花、人参、筍、わけぎ、
キャベツ、いちご、鯛、ハマグリ

春は気圧や気温の変化、生活環境の変化などにより自律神経が乱れやすい時期であると言われています。

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

スーパーSTGを毎朝4粒ずつ
飲んで5年になります。
便秘知らず健康にすごして
います。
生理痛がひどくかわされる
事も増えて飲みつづけてみます。

千葉県 K・K様

人間ドックで久しぶりに要精密
検査といふ点わかりました。
大腸カメラと大腸です。結果的に
両方とも良性で異状なしでした。
大腸カメラは、生まれて初めてでした。
2日がかりの検査でしたが、自分でも
きれいな直腸と見ることができて安心
しました。これでスーパーSTGが
いかに凄い！という確信が持て
ました。これからもお世話になります！

愛知県 J・M様

PO7. 最近、運動不足なので、
体操やストレッチをしたいと思っています。

今年は猛暑の影響で、身体もバキ
バキの私ですが、本当に疲れたと
感じた時に「スーパーSTG」を飲んでい
飲んで日は、身体がだるく感じますが、次の日
すっきりします。

神奈川県 S・K様



スーパーSTG

※個人の感想です。

主人は平成22年に甲状腺
ガンと診断した時に腎臓
が悪いと言われその後
スーパーSTと蘇生仙5番
を飲んでいました。昨年から
透析になってしまいましたが
先生はよくおっしゃる
と言われびっくりして「これ
これからおっしゃる言
何うように飲んでいきます

東京都 Y・N様

今月の コラム

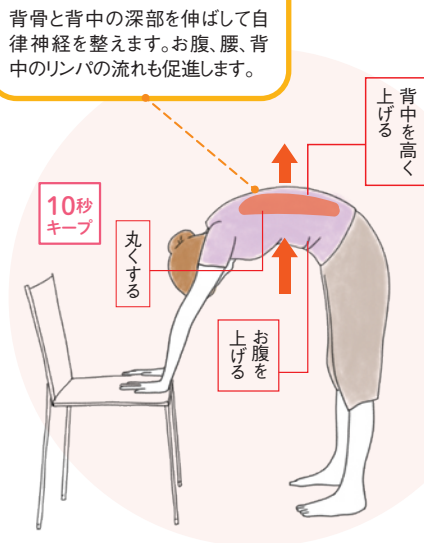
イライラを解消する

1 イスから少し離れて立ち、
足を肩幅に開いて
両手をイスの座面に置く。



5セット行う

2 背中を丸くして伸ばし、
お腹を上げるイメージで、
できるだけ背中を高く上げる。



ここを伸ばして
自律神経を整える！

背骨と背中の深部を伸ばして自
律神経を整えます。お腹、腰、背
中のリンパの流れも促進します。

10秒
キープ

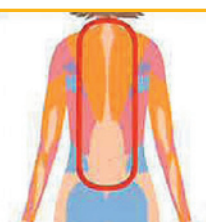
丸くする

お腹を
上げる

背中を高く
上げる



お腹・腰・背中
のリンパを流す



脊柱起立筋
を伸ばして

イライラが止まらないときは
は背骨を動かして、自律神経を
刺激して安定させます。この
ポーズで痛みを感じたなら、
血流が悪い証拠です。
背中を高い位置で丸めま
す。肩を上げないで、背中が一
番高いところに釣り上げられ
る感覚で。
副交感神経を優位にさせ
て落ち着かせたいので、深い呼
吸をしながら行うといいで
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！



アニメイトのジェルは金メダル！

完全予約制

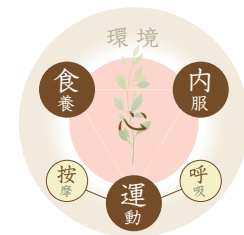
ローズカフェ
毎週水木開催！

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

心身ともに疲れている中、お電話でご相談でき、心の
底で自分を大切にすることの大切さを学びました。心
のケアをしていただき、ありがとうございました。これ
からも自分を大切にしていきたいと思っています。



今月のテーマ商品

天然の植物をベースにした
健康サプリメント

スーパーSTG

生まれ変わった「スーパーSTG」は、漢方の知恵に学び、身体めぐりと老化から戻す力（還元力）を高めるために、新たに5つの漢方成分を配合しました。

おかげさまで
大好評!!

スーパーSTG開発に至るまでの

4つのポイント

その1 化学物質で急増した「ガン」

戦後、化学物質でできた食品添加物が体内に蓄積され、ガン患者が急増しました。これは食生活の変化が死因に対して大きな影響力があるということです。

その2 世界初の「漢方薬抗ガン剤」

中国皇帝の侍医「林家」の118代目にあたり、世界初の漢方薬抗ガン剤を発表した林進徳先生。彼は天然植物を原料としたサプリメントを開発し、化学物質まみれになっていた日本人の「体内の毒出し」を進めました。

その3 より進化した「代謝サポート」

林先生のサプリメントの製法は日本に伝わったのち、更に研究と開発が進められました。アミノ酸は体内の毒出しに加えて、肝機能を高め、代謝をサポートすることに注力。代謝が自然な形で機能し、血管内のスムーズな流れをサポートすることは、身体本来の健康な状態を取り戻すことにつながります。11種類の天然植物を配合し、特殊な製法で発酵させて濃縮し、完成した製品が「スーパーSTG」です。

その4 死因3位の幸せな最期「老衰」

厚生労働省公表の近年の死因別死亡数を見ると、1位の「ガン」、2位の「心疾患」に続き、3位に「老衰」がランクインしています。日々の食事に加えて飲む「スーパーSTG」は、身体本来の健康な状態を取り戻し、幸せな最期を迎える助けとなるでしょう。



幸せな人生を全うするために。健康なあなたの身体をサポートします。



白桃花
高麗人參
ジシバリ
センダングサ
ノミフスマ
ミカンの種
パイナップル
月下美人
靈芝
ハトムギ
日本山人參

名 称 植物発酵エキス加工食品
原材料名 植物発酵エキス(ジシバリ、ミカンの種、ノミフスマの葉、センダングサの根・茎、月下美人の根・花、パイナップル果汁)(国内製造)、麦芽糖、桃の花末、日本山人參末、ハトムギエキス末、高麗人參エキス末、靈芝エキス末、デキストリン/セルロース、ステアリン酸Ca、酸化ケイ素
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。
希望小売価格 ¥19,440(税込)

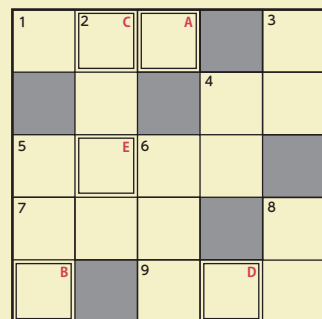
詳細は動画で
チェック!



今の生活習慣を見直したい方に

ずっと健康でいるために、

今月のクロスワード



【タテの鍵】

- 2.人気があってもはやされる人。「○○○○俳優」
- 3.英語で気体のこと。
- 4.野球で走者が通過する4つのポイント。
- 5.ほどよくちょうど良い度合い。
- 6.腱鞘炎になるかもしれないので使いすぎに注意。
- 8.長寿祈願の象徴でもあるおめでたい魚。

【ヨコの鍵】

- 1.近い血縁関係にある人。仲が良い人や同じ団体に所属する人を言ったりもします。
- 4.外出して家にいないこと。
- 5.中途半端でなく、一貫して行う。「○○○○的」
- 7.自分の国に帰ること。「○○○子女」
- 9.美しい声。

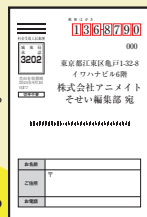
答えは
...

コペルニクスが唱えました



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
圧縮トラベル
ポーチ
プレゼント!

2025年4月20日
消印有効

FAXは2025年4月20日までに届いたもの

