

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 5月号 vol.225

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 「新玉ねぎグリル」
- ・今月のTOPICS
- ・今月のコラム 元気が出るストレッチ
- ・お客様の体験談
- ・今月のテーマ商品 プラチナフトン®ブランケット



ミネラルアップ  
シリーズ  
ジェル

純金箔入り



## 仏教に学ぶ 人生の歩き方

クロスワード(P11)の  
正解者から抽選で10名さまに

晴雨兼用  
折りたたみ傘  
プレゼント!

2025年5月20日  
消印有効



そせい

【蘇せい】

5月号  
vol.225

vol.225

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

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!

- ・健康が気になる方に
- ・健康を維持したい方に

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。



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



「抗血栓性」特許取得のプラチナフトン®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: プラチナフトン®ブランケット  
 素材: ポリエステル(プラチナフトン®繊維) 50%  
 綿50%  
 サイズ: 140×200cm



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<sup>※</sup>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。



# 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。今回は心について考えていきたいと思います。



## 10年ひと昔

アニメイトの佐藤です。世の中の移り変わりは自分が実感しているよりもずいぶん早く、今や「5年ひと昔」というのも過言ではありません。私も、気づけば両親が亡くなった歳と同じになっていました。最近では毎日の行動のスケジュール(予定表)をつけています。買い物に行く、夕食を食べるなど、小さな予定が目標となっています。今日生きているのは明日のため。何年後の壮大な計画でないところがミソですね。

仕事についても、単に事業をやるというだけでなく、その意味をスタッフに伝えていきます。また「そせい」を通して社内やみなさんに発信することで、アニメイトの思いを継承していただきたいと思います。

さて、みなさんは人生をどの

仏教では「苦しみの原因を知れば、苦しみを取り除くことができる」と考え、そのための修行法として、六波羅蜜(ろくはらみつ)を記しています。以下にそれぞれの内容を簡単に説明します。

### 布施(ふせ)

他者に惜しみなく与える行いです。物質的な支援だけでなく、知識や心の温かさを分かち合うことも含まれます。

### 持戒(じかい)

正しい行いを維持するための戒律を守ることです。倫理や道徳に基づいた生活を送り、他者との調和を図ります。

### 忍辱(にんにく)

苦難や困難に直面したとき、心を落ち着け、耐え忍ぶ姿勢です。逆境にあっても心の平静を保つことが求められます。

### 精進(しょうじん)

常に努力を惜しまない姿勢です。悟りに向けて、日々の修行や自己研鑽を続ける意志が含まれます。

## ※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。

### 一切皆苦

「一切皆苦」とは、仏教の基本的な教えの一つで、「一切」とはすべてのもの・存在を指し、「皆苦」とはすべてが苦であるという意味です。つまり、「この世のすべての現象は苦しみである」ということを示しています。その苦しみ(八苦)を分類すると、次のようになります。

- 生苦: 生まれることに伴う苦しみ。
- 老苦: 老いることに伴う苦しみ。
- 病苦: 病気になることに伴う苦しみ。
- 死苦: 死ぬことに伴う苦しみ。

愛別離苦: 愛する者と別れることに伴う苦しみ。

怨憎会苦: 敵対的な関係や争いに巻き込まれることに伴う苦しみ。

求不得苦: 望むものを得られないことに伴う苦しみ。

五蘊盛苦: 五蘊(身体と心の五つの要素)の結合に伴う苦しみ。

人生には実にたくさんの苦しみがあることがわかります。苦しみを細かく分類することで、より正確に自分の境遇を把握でき、それぞれについて実際にどう克服すればいいのかがわかってきます。

### 人生に希望を持つために

「一切皆苦」は「人生はすべて苦しみだ」と絶望する教えではなく、「苦しみがあることを知り、それを乗り越えるためにどう生きるかを考える」ことを説いています。

禪定(ぜんじょう)  
瞑想などの実践を通じて心を統一し、深い内省に至ることです。心の集中と内面の安定を目指します。

#### 智慧(ちえ)

真理を洞察する深い理解と知識を得ることです。物事の本質を見抜く力を養うことで、正しい判断と行動が可能になります。

この六波羅蜜は、自己の内面を磨きながら他者への奉仕を実現するための基盤となります。

#### 目標を持つと

#### 健康寿命がのびる

改めてみなさんは人生をどう捉えているでしょうか。アニメイトでは高齢者向けに漢方自然療法を勧めています。しかし、内面が整っていないと健康寿命は達成できません。そのため「考え方」が重要だと考えています。いつ迎えがきても大丈夫なよう



に心の準備をしておくことが大事。人生のこれからの目標をどう定めるかということは、身体の健康はもちろん、人生そのものの管理につながります。

最後にアニメイトの社訓として3つの言葉を紹介させていただきます。

- 自愛
- 自覚
- 自立(律)

自らを愛し、周りの人を大切にし、自ら考え、自分で行動する。

立派な大人としての生き方です。私たちは自分の人生を生きながら、次の世代へ橋渡しをする役目も担っています。ぜひ心をしっかり保ち、最後の1秒まで、素敵な人生を全うしようではありませんか。

#### アニメイトのSDGs



人や国の不平等をなくそう

達成度 ★★☆☆☆☆

アニメイトでは死に至るまでの人生を充実したものにするべく、健康寿命の延伸に注力しています。漢方自然療法を核としたセルフメイケーションで、尊厳のある生き方を全うしましょう。

## アニメイトの顧問より

### 人生の土台づくり

建築において、立派な上物が建つには、土台が大事です。それは人生においても同じことが言えます。では、人生の土台づくりはどのようにしたら良いのでしょうか。

「何を食べるかで人生の質が決まる」これは師匠であり、父である寒河江徹の言葉です。

私たち人間は、日々体内に取り入れる食べ物、化身です。食、べ物は、血をつくり、肉を作り、人間活動のエネルギー源となるだけでなく、体質を変え、性格をも変えていく、人間としての土台を築く大切な要素です。

日々の食のあり方を見つめ直し、具体的な取組をする事で、人生の立て直しを図ることが可能となります。

#### 食べ物の消化吸収に不可欠な胃と脾

胃は食べ物を受け入れて収め、初期の消化を行うところです。

脾は、胃で消化された食べ物を栄養として、体のすみずみに行き渡らせます。胃と脾が、私たちの体を作り、命を維持するために欠かせない働きをしています。

胃と脾の働きが低下すると、栄養が体に行き渡らず、シワが目立つようになります。場所が口まわりです。口まわりのシワは、消化吸収が上手くいっていない、栄養が体に行き渡っていないというサインでもあります。

#### 胃と脾の働きを高める

胃の経絡は、顔からお

腹の真ん中を通り、足の人差し指へ流れていきます。甘い物を取りすぎた時、食欲をコントロールしたい時、胃の調子が悪い時は、足の人差し指をよくもみましよう。

脾は、足の内くるぶしから指3本分上にある「三陰交」のツボを押すと良いでしょう。ムクミや冷えの解消、倦怠感の軽減が期待できます。

#### 真の健康を取り戻す

物と情報の洪水時代において、余計なものを取り除き、不足しているものを補うアクションが必要となります。これによって、自分自身のバランスを取り戻し、本来の自分を再建することができ

ます。アニメイトは、体と心の

不要なものを排泄し、足りないものを補うという健康観に基づき、商品がラインナップされています。それらを上手に日々の生活に取り入れ、体と心の健康を手に入れましょう。体と心が健康な状態は、より良い人生の土台づくりへ繋がります。



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。

## 干し芋



さつま芋本来の甘味やうま味を存分に引き出し、飽きのこない深い味わいの美味しい干し芋をお客様にお届けしたいという思いから、15年以上の年月をかけ、試行錯誤を繰り返しながら作りあげた干し芋です。

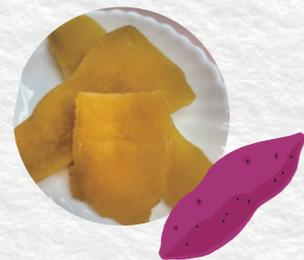
そのために、自家栽培でのさつま芋の有機栽培に挑戦し、日本でも最高のさつま芋を作り上げることができ、2022年に有機 JAS の認証を取得いたしました。

干し芋の製造は昔から変わらない製法ですが、熟練の職人が芋の状態に合わせて蒸し、乾燥時間を調整して美味しく作りあげた干し芋です。色合いは、透き通るような輝く黄金色をしています。

保存料などの食品添加物は使用していないので、衛生管理を徹底し、JSA規格に則り管理を実施しています。2023年に食品の安全管理の取り組みを認証するJFS8の認証を取得しています。

甘いけど甘くない、固いけど固くない、毎日食べても飽きのこない干し芋です。

商品名：平干し芋  
原料原産地：茨城県那珂郡  
内容量：100g・200g  
保存方法：直射日光さけて常温保存



次回の体験会開催予定

日程 5月12日(月)、6月12日(木)  
時間 13:30~14:30  
場所 アニメイトミーティングRoom

参加費 無料

アニメイトまでお問合せください

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 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%)  
軟鋼：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：3.2リットル



## 新玉ねぎグリル

### 作り方

- ① 玉ねぎは、芯を付けたまま4等分の輪切りにする。
- ② チャイナパンにオリーブオイルを熱し、スーパーラジエントヒーターのタイマーを6分で設定し、玉ねぎを入れる。焼き色が付いたら玉ねぎを裏返して電源を切る。
- ③ 水(1/4カップ)とコンソメ、バジルみじん切りを混ぜ合わせて加え、ふたをする。水分がなくなるまで4~5分ほど蒸し焼きにする。
- ④ 器にお好みで盛りつける。

### 材料(4人前)

- ・新玉ねぎ ..... 200g
- ・コンソメ(顆粒) ..... 小さじ1/2
- ・バジル(みじん切り) ..... 適量
- ・オリーブオイル ..... 大さじ1.5
- ・水 ..... 1/4カップ

### 使用する調理器具

- ・スーパーラジエントヒーター FG-800
- ・チャイナパン

## 今月のレシぴ

### POINT

甘くて美味しいだけじゃない！  
新玉ねぎは健康期待値大

新玉ねぎは血液サラサラ、抗酸化作用、免疫力アップなど効果が満載。さらに血糖値のコントロールや消化促進、炎症軽減、発がん抑制、アンチエイジング、脳卒中予防、骨粗しょう症予防も期待できます。

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



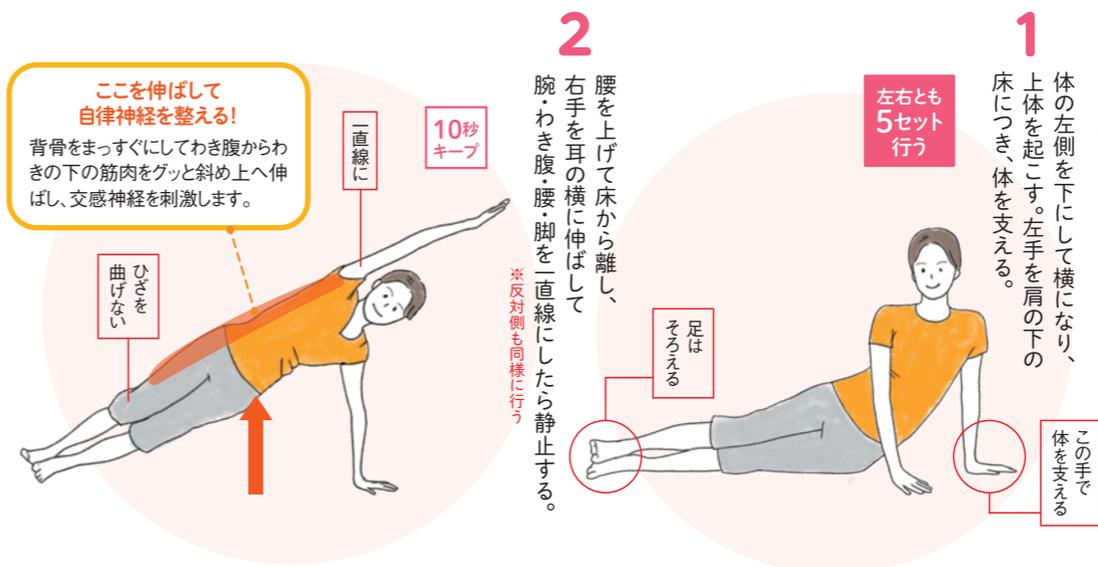
### スーパーラジエントヒーター FG-800

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

やる気が出るストレッチ

交感神経を刺激してやる気のスイッチをオンにする



1 体の左側を下にして横になり、上体を起こす。左手を肩の下の床につき、体を支える。

左右とも5セット行う

この手で体を支える

足はそろえる

2

腰を上げて床から離し、右手を耳の横に伸ばして腕・わき腹・腰・脚を一直線にしたら静止する。 ※反対側も同様に行う

ここを伸ばして自律神経を整える!

背骨をまっすぐにしてわき腹からわきの下の筋肉をグッと斜め上へ伸ばし、交感神経を刺激します。

10秒キープ

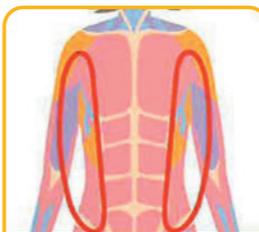
一直線に

ひざを曲げない

ワンポイントアドバイス

ポーズをとればもう大丈夫

ちょっとキツイポーズですが、ポーズをとってみれば、自然とやる気わき起こってくるポーズです。



わきの下の筋肉 腹斜筋を伸ばす

やる気が出ないときは、筋肉を一時的に緊張状態にして交感神経を刺激し、やる気のスイッチであるホルモン「アドレナリン」を分泌させることで気持ちを上げていきましょう。体を横にして上体だけを起こします。腰を上げて、床にいた手と足元で全身を支え、体を一直線に伸ばします。



アニメイトのジェルは盛り!

[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!

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、婚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

お電話をかけるまでに少し時間がかかりましたが、たくさんの「なるほど! そう考えたらリラックスできるなあ」という気づきがあり、ホッとしました。

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、体のだるさが取ら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・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® 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®ブランケット」です。プラチナフオトン®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  
素材：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

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

- 【タテの鍵】
- 日本の伝統的な服装。和服。
  - 魚が呼吸するための器官。
  - 城の外郭にある堀。
  - ファッションショーに出たり、雑誌や広告で活躍したりするお仕事。
  - 単語の最後。
  - さなぎが成虫になること。

- 【ヨコの鍵】
- 書く人。「読み手」と「○○○」
  - 頭上はるかに高く広がり、雲が浮かぶところ。
  - いろいろな物や事柄。
  - 美しい顔。「○○○の持ち主」
  - ふりがな用の活字のこと。
  - 実験や観察がよく行われる教科。

とうもろこしの別の呼び方  
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)

〒100-0000  
03-3636-2992  
東京都江東区亀戸1-32-8  
イワハナビル6階  
株式会社アズメイト  
そせい編集部 宛

〒100-0000  
03-3636-2992

クロスワードの正解者から  
抽選で10名さまに  
晴雨兼用  
折りたたみ傘  
プレゼント!



2025年5月20日  
消印有効  
FAXは2025年5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!!