

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 6月号 vol.226

アニメイトの
HPIはこちら



ミネラルアップ
シリーズ
ジェル

純金箔入り

- ・今月のレシピ
- ・「手作りジンジャーシロップ」
- ・今月のTOPICS
- ・今月のコラム
- ・気分を上げるストレッチ
- ・お客様の体験談
- ・今月のテーマ商品
- ・ミネラルアップシリーズジェル

アニメイトが提案する
健康づくり

「24時間計画表」 のススメ

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに

カラー
シュートバッグ
プレゼント!

2025年6月20日
消印有効

※色は選べません。

そせい

【そせい】

6月号
vol.226

vol.226

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-animat.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。

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)

純金箔入り



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

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。



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な事項をご記入の上、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)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。

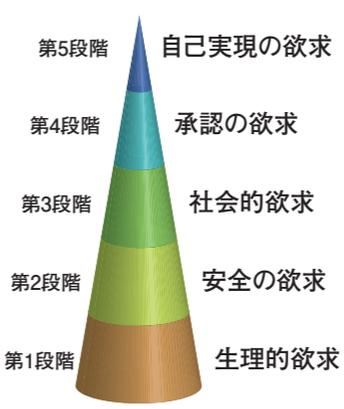
我々の使命は、現在社会的に最も重視されている環境問題から、自分自身の健康を守るために、また来る未来に向けて次代の青少年を健康で安全に成長させるために、二つの解決策を提供することです。

今回は環境について考えていきたいと思います。



自己実現論

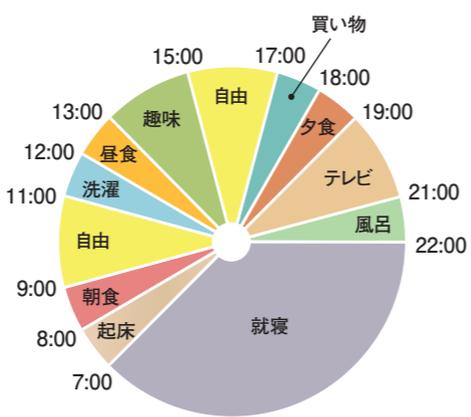
「マズローの法則」をご存知でしょうか。人間の欲求を5段階に分けたものです。



これによると私たちの最終的な欲求とは「自己実現」であると言えます。しかし、ここで考えておきたい前提は、『そせい』の読者の多くは、ある一定の「自己実現」を達成した方ですので、その上で達成感はどこにあるのか、という視点です。その答えは、実は第1段階、第2段階である「生理的欲求」「安全の欲求」ではないかと思いませんか。私たちは、人が人として生きる上で最も基本的なところが達成できていることに、生きる喜びを感じるフェーズにいないのでしょうか。

24時間の計画表

さて、ここでお勧めするのは、「翌日の予定をざっくりとでも決めて行う」ということです。たとえば次のようなものです。



「○○km歩く」といった負担が大きいものでなくいいのです。普段の生活をそのまま予定表にしてみるような感覚ですね。これを計画・実行し習慣づけることで、次のような気づきが得られます。

- ・時を守る(時間を意識する)
- ・場を清める(整理整頓)
- ・礼儀を守る(人間関係)

時を守る

1日の中で、いかに無駄に過ごしてきた時間が多いかに気づくことができます。



※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。

アニメイトのSDGs

11 住み続けられるまちづくりを

アニメイトでは、漢方自然療法の下準備として、身の回りの整理整頓をおすすめしています。これは自分の部屋だけでなく、家の周りや地域をきれいにすることにつながります。



ます。歳を取るにつれ、時間の流れが速いと感ずるようになるのは誰しも経験があると思いますが、実は無駄な時間も非常に多くを占めているのです。残りの人生を充実したものにするために、1日を有意義に過ごしましょう。

場を清める

自分の身の回りにある物は、自分の体の一部です。場を清めることは自分自身を見つめ直す作業に他なりません。そして物が減り、きれいになった部屋は淀んでいる空気が浄化され、安堵感が得られ、本当に気持ちよいですね。私たちは物心の両面から成長していく生き物なのです。バランスの取れた自分であるために、身の回りの「環境整備」が必要です。

整理・整頓・清掃・清潔・躰・習慣づけの6Sを覚えましょう。

- ①整理：要る物、要らない物を分けて捨てる
- ②整頓：物を整える→視野が広がる
- ③清掃：心のチリを取る→気持ちが落ち着く
- ④清潔：衛生的な状態を保つ
- ⑤躰……：礼儀やマナーを身につけさせる→自分自身を美しくする
- ⑥習慣づけ：①～⑤を継続して実行する



礼儀を守る

挨拶をする。感謝をする。良好な人間関係を築くために、どれも大切なことですね。まず、鏡を見て自分に向かって挨拶をしてみましょう。硬い表情をしてみてください。口を大きく開け「あえいおう」と発してみると、表情がやわらかくなります。また、自分自身と向き合うことは、自分の内面を知る手がかりとなります。

鏡（かがみ）から「我（が）」を取ると「神（かみ）」になるように、自分の内面に些末な悩みや嫌な思いを見つけたら、それを捨てる、あるいは受け入れることにトライしてみましょう。日々何かを達成していくこと、その積み重ねが人生観を育むのです。

知足常楽

先の「マズローの法則」から考えるに、第1、第2段階は、「思い立ったら実行できる」という幸せであるとも言えます。そのためにはよい環境を自分で作り、健康な毎日を手に入れることが肝要です。「立つて半畳、寝て一畳、天下とても二合半」。人も物も、必要以上に抱えてはストレスを生むだけです。自分にとって一番大事なものは多くはありません。「ほどほど」という言葉がしっくりくるでしょう。ちょうど良い量の持ち物に減らしたその先には、不満の少ない人

生が待つているはずですよ。

上善如水

水は素直に上から下に流れ、上に向かって逆流しません。たとえ道が曲がりくねっていても素直に流れようとしていきます。私たちもこの水の流りに倣って生きてみませんか。謙虚で素直。また柔軟性に富んでいます。自分の考えや生き方に凝り固まらず、その時その場に合わせた、変化を受け入れられるやわらかな生き方こそが、自分自身を変えらるることにつながります。

生きる活力

アニメイトでは、情報誌「そせい」を発行しながら、つねに「よみがえり」「新しく生まれ変わる」ことを皆様と一緒に考えていきたいと思っています。新しい人間関係が生まれ、希望を分かち合えることを期待して。



アニメイトの顧問より

姿勢と人生

うつむいてばかりいると「ワッ」になるという言葉があります。姿勢の良し悪しは、体の健康だけでなく、心の健康とも切り離せないものです。

悪い姿勢（背中が丸まりアゴを前に出している状態）を続けていると、呼吸が浅くなりリズムも速くなります。その結果、体や心の不調を招いてしまうのです。

呼吸は、生まれてから死ぬまで絶え間なく続けられるものだけに、姿勢が呼吸に与える影響を見逃すことはできません。

姿勢と心の働き

ふさぎ込んでいるときに良い姿勢をしていることはまずありません。

姿勢が悪いと精神が発揚されず、精神が発揚されない姿勢が悪くなる

という負のスパイラルに陥ります。集中力の低下など仕事の効率と出来栄えにも悪影響を与えます。

このような状態では、感情や行動も消極的なものだと中枢に伝達され、結果何をやって上手いかなくなってしまいます。

日常生活で正しい姿勢を意識する

正しい姿勢を取り戻し、維持するために、日々の生活の中で意識的に姿勢を正す工夫をしましょう。

例えば、座るときの姿勢を見直す、立つときの重心を意識する、スマートフォンの使用時に画面を目の高さに持ち上げるなど、小さなことの積み重ねが大切です。

長時間同じ姿勢が続

く場合は、1〜2時間ごとに、背伸びや、肩や背中のストレッチを実践しましょう。

姿勢と成果

「本腰を入れる」という言葉がありますが、その言葉は「姿勢」と「心構え」と「成果」の三者を一括して、端的にその事象を表現しています。

姿勢が心構えに影響し、心構えが成果につながります。健康を維持したり、取り戻したりする場合同じ、同じことが言えるでしょう。

本腰を入れ漢方自然療法に取り組む

アニメイトが提唱する漢方自然療法は、様々な健康法が玉石混交している中で、自信を持つてお



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。「足療術」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。「心と体の元氣を取り戻す」をテーマに、講演やセミナー活動を精力的に行う。

そせい 編集部発
今月の TOPICS

アニメイトでは定期的に講習会を開催しています。今月はリンパ講習会についてご紹介します。ぜひ一度体験しにいらしてください。

リンパ講習会 「首・肩・膝の痛みを根本からケア」

リンパ筋膜リリースで、痛みから解放された軽やかな毎日をお届けします。

■筋膜とは？

筋膜は筋肉や内臓、骨、神経などを包む薄い膜状の組織です。全身に張り巡らされており、身体の構造を支え、動きを滑らかにする役割を担っています。筋膜はコラーゲンやエラスチンなどの成分で構成され、柔軟性と強度を兼ね備えています。

■筋膜リリースで痛みを緩和する

①筋膜と痛みの関係性 図1

筋膜リリースを行うことで癒着した筋膜をはがし、柔軟性を取り戻します。これにより、筋肉や神経の圧迫が緩和され、痛みが軽減されます。

②トリガーポイントの解除 図2

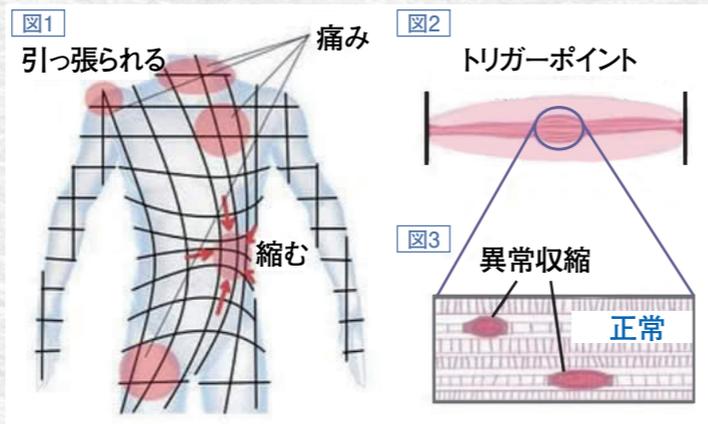
トリガーポイントに適切な圧をかけることで、痛みの原因となるポイントを解除します。これにより、関連痛も軽減されます。

③血流とリンパの流れの改善 図3

筋膜リリースによって血流やリンパの流れが改善され、老廃物が排出されやすくなります。これにより、炎症や痛みが緩和されます。

④姿勢の改善

筋膜リリースにとって全身のバランスが整い、姿勢が改善されます。これにより、特定の部位への負担が減り、痛みが軽減されます。



お客様の声

驚きの回復力

「転んで肋骨を骨折した際にジェルを塗り続けたら、手術なしで回復しました！」

長年の痛みから解放

「20年以上痛み止めを飲んでいましたが、数回のセラピーで痛みが和らぎ、薬に頼らず過ごせるようになりました」

お客様の喜びが私たちのやりがいです。常に前向きな姿勢で研究を重ね、より良い施術を追求しています。3月にはセラピストたちと一緒に特別講習を受講。この新しい技術はサロンで新メニューのオプションとして導入しました。



手作りジンジャーシロップ



作り方

- ① 新生姜を洗い、固い部分を切り落とす。茶色くなっている部分も削ぎ落とす。
- ② 新生姜をフードプロセッサー、おろし金等ですりおろす。
- ③ すりおろした新生姜、きび砂糖、スパイス類をすべて鍋に入れる。ブラックペッパーとカルダモンは香りがしっかり出るようにキッチンバサミ等で切り込みを入れてから鍋に入れる。ラジエントヒーターの火力強で4分程度加熱する。香りが出てきたら火力3で3分程度、焦げないように混ぜながら加熱する。
- ④ 水を加えて一煮立ちさせる。
- ⑤ 炭酸水で割り、お好みでレモンの輪切りを絞って出来上がり。

※一晩寝かした方が香りがより引き立ちます。
※残ったスパイス類は、気になるようでしたら飲む前に取り出してください。

材料(4人前)

- 新生姜.....200g
- きび砂糖.....300g
- ★スパイス
- ・シナモン.....2本
- ・クローブ.....7個
- ・カルダモン.....5個
- ・赤唐辛子2~3本(乾燥、種取り)
- ・八角.....1個
- ※ない場合ブラックペッパー 5粒程度
- 炭酸水.....適量
- お好みでレモンの輪切り

使用する調理器具

- ・スーパーラジエントヒーター FG-800
- ・フードプロセッサー、おろし金等 ・鍋

次回の体験会開催予定

日程 6月12日(木)

場所 アニメイトミーティングRoom

参加費 無料

時間 13:30~14:30

アニメイトまでお問合せください

食養

につながる

今月のレシピー

POINT

温めスパイスを効かせて消化不良や冷え対策にも

生姜をスパイスでパワーアップ！
生姜に含まれるジンゲロールやショウガオールは、抗酸化作用等が期待できます。カルダモンは胃腸の働きを整えるので消化不良や便秘の改善、ブラックペッパーは辛味成分のピペリンが血管を拡張させる働きがあります。

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

気分を上げるストレッチ

大きな筋肉をストレッチすることで、心を落ち着かせるホルモンであるセロトニンを引き出します。

床に座って、腕・わき・わき腹・背中の筋肉を同時に伸ばします。こうすることで、リンパの流れが促され、自律神経を刺激して副交感神経を優位にします。



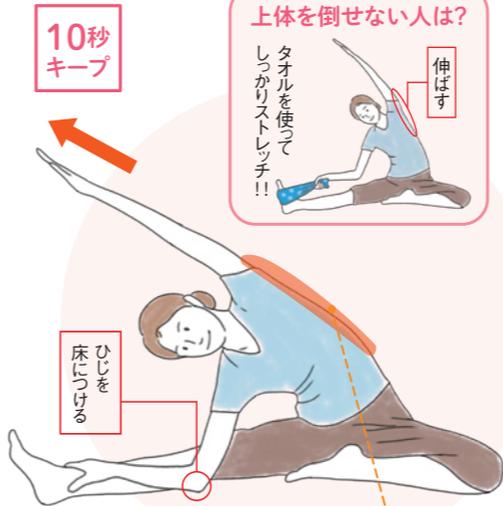
お客様の声

電話をかけただけで、何年も抱えていた心の悩みがすっきりしました。いろいろ教えていただき、本当にありがとうございます。さっそく考え方を変えていきます!

1 床に座って右脚を伸ばし、左脚を曲げて床に座る。



2 左手をまっすぐ上げて上体を右にゆっくりと倒していき、右手で足首をつかむ。



キツイと感じるところまで上体を倒したら、10秒静止する。

10秒キープ
上体を倒せない人は? 伸ばす タオルを使ってしっかりとストレッチ!!

ここを伸ばして自律神経を整える! わきの下の筋肉を伸ばしながら、同時に背骨を刺激します。ゆったりとキツさを感じない範囲で行い、自律神経を整える。



わきの下・背中・腰・お腹のリンパを流す



わきの下の筋肉・腹斜筋を伸ばして

ワンポイントアドバイス
ひじ〜わき腹までまっすぐに伸ばす
ひじを曲げないで、わきの下からわき腹までを伸ばします。倒した側のひじはムリのない範囲で床に近づけて。

- [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、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)

お客様の体験談

ジェルを塗ってすぐポカポカする感じがあり、浸透力の高さ、効果の速さに驚いています。なめらかで滑りもよく、**やっぱりこのジェルは素敵!**期待を裏切りませんね。(埼玉県 女性)

「筋肉がほぐれている!」と実感することができました。**綺麗になるだけでなく、健康にも効果的なジェルなんだ!**と、実感しました。これからも愛用したいです。(新潟県 女性)

リンパマッサージで小顔効果があり、血行も良くなりました。**いつもの肩こりがスッキリした気がします。すごく調子が良くて嬉しいです。**(福岡県 女性)

リンパをしっかりと流してもらい、とてもスッキリ!また、副交感神経を優位にする働きがあり、**リラクゼーション効果が高まるので、いつでも気に入っています。**(秋田県 女性)

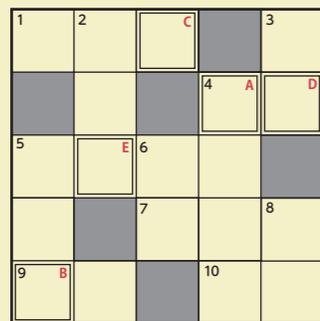
ジェルを塗った時には「軽いつ!何これ」と効果の凄さに驚きました。次の日の朝は更にすっきりして、**全身が一回り小さくなった感じがしました!**顔にも変化があり、むくみがない、くびれも高い位置にできて、服がゆるいんです。(東京都 女性)



ミネラルアップシリーズ
ジェル

ぎっくり腰になりやすく、「大事な日なのに悩んで?!」と困ることが多かったのですが、**このジェルを使用してから、全くぎっくり腰にならなくなりました。**とっても気持ちよくなって♪なんだか気分もいいんです!(石川県 女性)

今月のクロスワード



- 【タテの鍵】
2. 禅宗の修行。静かに座り、無我の境地へ。
3. 芽を出してまもない植物。ここから畑に植えます。
4. 人や車が道路を行ったり来たりすること。
5. 本日の別の言い方。
6. 矢を飛ばすための道具。
8. 粘土を焼成して作った素焼きの器。

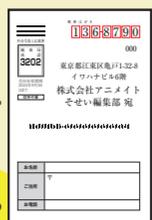
- 【ヨコの鍵】
1. 物事が起こることを予想させるような前ぶれ。
4. のどから発せられる音で、意思疎通の手段。
5. お金の融通。資金の需要と供給に関すること。
7. 物質の単位体積あたりの質量。「人口〇〇〇」
9. 肩から手首までの部分。
10. 一年のうちで最も雨の降り続く季節。

球児の夏といえは

答えは

A B C D E

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
**カラー
ジュートバッグ
プレゼント!**

2025年6月20日
消印有効

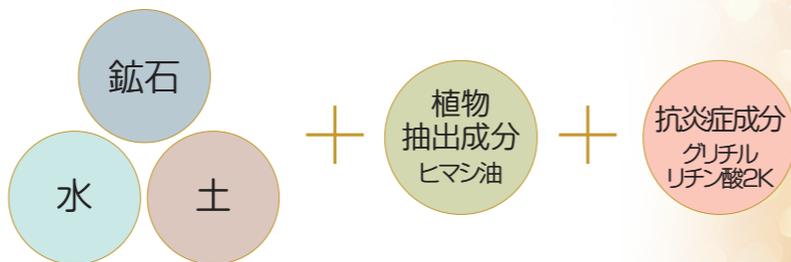
FAXは2025年6月20日までに届いたもの



※色は選べません。

ヒューマス (別名フルボ酸 または フミン酸)
ヒューマスの土と、ヒューマスの土でろ過した水を使用しています。天然ミネラルの働きが皮膚のバランスを整え、清潔でみずみずしいお肌づくりをサポートします。

ヒマシ油
ヒマシはアフリカ原産の植物の種子です。消炎作用が期待でき、肝臓や消化器官の働き、免疫作用を高めます。また毒素や排泄物の排出を促し、体内浄化を助けます。



ミネラルアップシリーズ・ジェル ご使用いただいた方のご紹介です!

長年にわたって足のむくみに悩まされていた方の左足の膝の裏側にジェルを塗り、さらに足首から膝裏に向けて足を包み込むように塗りました。右の足に比べ、左の足のむくみが取れてスッキリしているのが分かります。



施術 施術後

基礎化粧品をつけた後に、ジェルを使って顔をリフトアップすることが日課です。鏡を見るたびに、すっきりしたフェイスラインや、明るくなった肌のトーンに気づき、そのたびに心が躍ります。毎日のケアが大きな効果を発揮するとは思っていませんでした。



施術前 施術後

5種類の天然鉱石が放つ遠赤外線パワーでリンパケア



今月のテーマ商品

ミネラルアップシリーズ・ジェル

天然鉱石の遠赤外線効果と天然ミネラルのパワー

リンパの流れは、美しく健やかな体づくりのために重要な役割を果たします。ミネラルアップシリーズのジェルは、天然鉱石のパウダーと天然ミネラルが贅沢に配合されたマッサージジェルです。お肌に塗って広げてマッサージすると、天然鉱石が放つ遠赤外線と天然ミネラルのパワーがリンパの流れをやさしく促します。ぜひ、毎日のセルフケアに取り入れてみませんか。

純金箔入り
金箔の電磁誘導作用が、血液やリンパ、エネルギーの流れを促し、体液中のイオンバランスを整えます。美しく健やかなお肌を目指しましょう!



天然鉱石
天然ミネラル
配合

肌の弱い方
でも安心!

累計販売数
2,000万本
以上!



Mineral Up Series "GEL"
ミネラルアップシリーズ・ジェル(全身美容ジェル)

