

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 7月号 vol.227

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
「ジャガイモガレット」
- ・今月のTOPICS
- ・今月のコラム
だるさを吹き飛ばす
- ・お客様の体験談
- ・今月のテーマ商品
スーパーラジエントヒーター



プチ断食も オススメ

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに
**2way
ハンディファン
プレゼント!**

2025年7月20日
消印有効



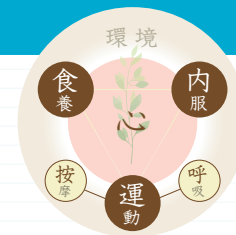
そせい

【蘇せい】

7月号
vol.227

vol.227 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

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

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。



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



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)

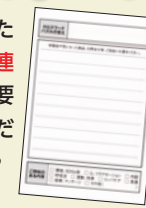


全てのお問い合わせは下記取扱店・(株)アニメイトまでお願い致します。

“

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)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。

今回は食養について考えていきましょう。

食養

食で養生するという考え方は「食養」とは食養生のことで、食事で体を健康にするということことです。健康を維持するため、また体が弱った時に回復させるために何をいかに食べるかが重要になります。アニメイトでは、漢方の英知からそれを学び、多くの方々と共有しています。

根底にある

「陰陽五行説」の考え方

古代中国の人々は、この世は「陰と陽」の気から生まれたと考えました。万物はその2つの気のバランスの上に成り立っており(陰陽説)、地上の森羅万象は「木」「火」「土」「金」「水」の5つの要素の循環によって生じる(五行説)と考えたのです。健康とは、五行のバランスが取れている状態、病気はこの五行のバランスがくずれた時に起こるとされています。病を養うには薬に頼らずに、普段から体調や体質に合った食事を取りなさい、というのが「医食同源」の思想で、現代の予防医学に通じる考え方です。

※セルフメディケーションとは self(=自分自身で) medication(=投薬する)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。



食養の基本「五味五色」

五味とは、酸味・苦味・甘味・辛味・鹹(かん)味(塩)味の5つの味覚を指し、五色とは、緑(青)・赤・黄・白・黒をいいます。食材や調理法、盛り付けなどにこれらを組み合わせる用います。

季節・五臓・色・味

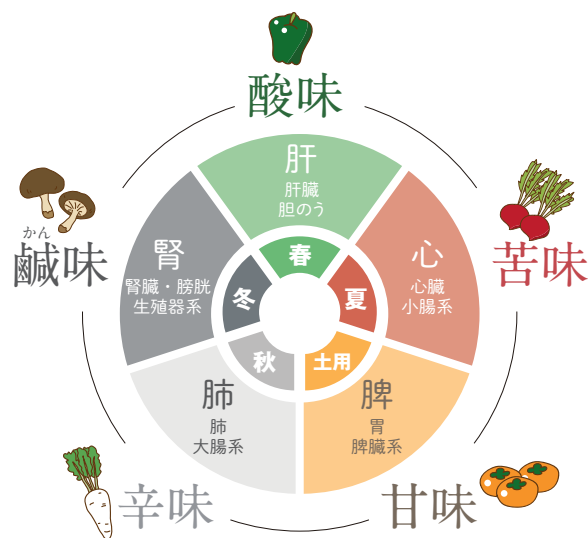
味と色が5つに分類されており、それぞれに対応する臓器と季節があります。実は人間の体も、四季の移り変わりに合わせて変化しているので、季節ごとに強めた(あるいはいたわりたい)臓器があります。

また、それぞれに代表される食材も一緒に覚えておくと、食事のメニューを考える際に役立ちます。

プチ断食のすすめ

飽食の時代に生きる我々は、「あえて食べない」という選択も存在していることを忘れがちです。朝昼晩の3食は義務ではありません。本当は欲していないのに詰め込むと、食物が体に停滞し、体が疲弊していきます。一度腸をきれいにしてみませんか。アニメイトでは、食べることと同様に食べないこ

食養の基本「五味五色」



- 酸** すっぱい。収斂作用(粘膜保護)がある。肝臓、胆のう、目に良い。
代表的な物 梅、レモン、杏、黒酢、スモモ、ユズ
- 苦** にがい。消炎作用(熱をさます)がある。心臓に良い。口内炎に良い。
代表的な物 かぶ、丸干の小さ、セロリの葉
- 甘** あまい。滋養作用(養分を補給する)があり、緊張を緩める。脾臓、胃に良い。
代表的な物 はちみつ、なつめ、芋類、栗、桃、豚肉
- 辛** からい。発散や通気、気血作用がある。肺、鼻、大腸に良い。
代表的な物 ねぎ、しょうが、とうがらし
- 鹹(塩)** しよっぱい。鎮静、排泄作用がある。腎臓、膀胱、耳、リンパ腺炎などに良い。
代表的な物 昆布、牡蠣、のり、カニ、イカ、シジミ

とも提案しています。

- ① 一定期間食を断つ
- ② ①が難しい人は「プチ断食」を。3食を2食に
- ③ ②が難しい人は減らした3食目の代わりに甘酒を摂る

断食によって細胞の生まれ変わりが起これば「皮膚にハリが出る」「体の細胞や組織・臓器の働きが活性化する」「肥満が解消される」「病気になるにくくなり、若々しい体になる」といった利点を得られます。古くなった細胞を内側から新しく生まれ変わらせるこの仕組みを「オートファジー」といいます。

日本古来の食品

昨今、梅干しや甘酒、干し芋など伝統的な食品が注目を集めています。これらは栄養価が高いことに加え、消化されやすく、お通じが良くなるとされています。「プチ断食」の二環として、1食の代わりにこういった日本のおやつを摂取してみるのも良いでしょう。

「地産地消」は健康面でも理にかなっており、その風土に根ざした生活を送る人々（＝日本人）にとって有益なものです。

アニメイトのSDGs

2 目標をゼロに
飢餓をゼロに

達成度 ★★☆☆☆

アニメイトでは食養の知識を通じて、季節に合った良い食材を摂取できるよう啓蒙活動に励んでいます。

「醍醐味」の語源は？

古代インドの仏教用語で、乳製品の精製過程の最後に位置します。

- 1…乳（にゅう）：牛乳
- 2…酪（らく）：ヨーグルトのようなもの
- 3…生酥（しょうそ）：さらに濃縮したもの
- 4…熟酥（じゅくそ）：バターのようなもの
- 5…醍醐（だいご）：最上の味とされる乳製品（※バターオイルに近い）

この「醍醐」が五味の中でも最上のもの＝最高の味わいであることから、「醍醐味」は一番味わい深い良い部分、といった意味になっています。

酸味 春

ほうれん草	きゅうり	リンゴ	さやえんどう
ピーマン	オリーブ	梅干し	ニラ
杏	小松菜	らっきょう	青のり

苦味 夏

にがうり	にんじん	クコの実	いちじく
大根の葉	しその葉(赤)	よもぎ	なつめ
赤かぶ	銀杏	イワシ	サバ

甘味 土用

とうもろこし	豆腐	竹の子	はちみつ
山芋	さつま芋	えのき茸	大豆
ビワ	柿	玄米	きび

辛味 秋

大根	れんこん	ねぎ	白菜
玉ねぎ	かぶ	にんにく	しょうが
ニラ	とうがらし	白ごま	胡椒

鹹味 冬

昆布	しいたけ(キノコ類)	わかめ	松の実
黒豆	ゴマ	あずき	そらめめ
蓮の実	ひじき	ぜんまい	ごぼう



季節に合った食材一覧

アニメイトの顧問より

健康は「外に出す」ことから

私たちの心と体を健康に保つには、ため込んだり、停滞したりしているものを外に出す必要があります。それが呼吸であり、発汗、排泄という働きです。出すことが重要なのは、不要な老廃物などを体内に留めておかないためだけではありません。出すことによって、新たなものが入ってくる余地が生まれ、それが心と体の健康の好循環につながるのです。

呼吸と吸気のバランス

苦しみや悩みを抱えて相談に来られる方々に共通していることがあります。それは、呼吸と吸気のバランスが取れていないこと。うまく呼吸、吐き出すことができていないのです。吐き出しがうまく行われてはじめて、心

と体の緊張を解く準備ができます。

肩の力を抜いて、心に抱えているもの、引きずっているものがあれば、吐く息とともにそれを手放していきましょう。

腸の排泄する力が弱いと現れる症状

腸の排泄する力が弱いと、便秘や下痢などのお腹の不調、ニキビや肌荒れの症状が現れます。便が腸に滞留し悪玉菌が増加することによって、アンモニアや硫化水素などの毒素が作り出されます。それらが腸から吸収されてニキビや肌荒れが起これりやすくなるのです。

肺と大腸の働きを高める筋肉とは

呼吸の働きを司る肺に関連する筋肉は三角筋です。三角筋を擦ったり揉ん

康のバロメーターは、排泄する力といえます。

脳と腸を健康に保つことで、ストレスやマイナスの感情、そして体内の不要なものを取り除くことができます。

健康は「外に出す」ことから。アニメイトが提唱する漢方自然療法で、呼吸や発汗、排泄ができる体を手に入れましょう。

腸と脳は密接に影響を及ぼし合う

腸の状態が脳に様々な影響を及ぼす「脳腸相関」という言葉があります。腸が不調になるとその情報が神経系を通じて脳に伝わり、心や体の不調が現れるという意味です。腸が「第二の脳」と呼ばれる所以です。腸の健



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。

今回は消化器官にやさしい食事方法についてご紹介し
ます。健康維持のために、食生活を見直してみましょう。

胃腸にやさしい食事の基本

消化の良い食べ物を選び、香辛料や甘いもの、塩辛
いもの、酸っぱいもの、アルコールなどの刺激物を控えま
しょう。食事は1日3回規則正しく、ゆっくりとよく噛んで食
べることが大切です。食後は休憩し、寝る前の食事は避
けましょう。十分な睡眠、運動、禁煙、節酒といった生活
習慣の改善も必要です。

香辛料:唐辛子・ニンニク・カレーなど

甘みの強いもの:あずき餡・チョコレートなど

塩分が高いもの:漬物・塩辛など

酸味の強いもの:酢の物・柑橘類など

嗜好飲料:アルコール・炭酸飲料・コーヒー・紅茶・

濃い緑茶など

塩分を取りすぎているいませんか？

- ☐ 魚は干物や塩蔵品を食べることが多い
- ☐ ソースや醤油をたっぷりかける
- ☐ 食卓にいつも漬物、佃煮がある
- ☐ 味噌汁やスープをよく飲む
- ☐ 麺類をよく食べる
- ☐ 外食をすることが多い
- ☐ 丼ものや味のついたご飯をよく食べる
- ☐ 惣菜を買って食べる人が多い

あてはまる項目が
多い方は塩分を
取りすぎている
可能性あり！



POINT

- ①よく噛んでゆっくり食べましょう
- ②暴飲暴食せず、1日3回規則正しく食べましょう
- ③冷たすぎるもの、熱すぎるものは避けましょう
- ④食後は休憩を取り、就寝前の食事は避けましょう

次回の体験会開催予定

日程 7月12日(土)

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



ジャガイモガレット



作り方

カリッと焼くコツ

千切りにしたじゃがいもに
塩を加えて水分を出してから焼く

※ソースの材料をあらかじめ混ぜ合わせておきます。

- ①じゃがいもは芽をとって千切りにする。
- ②ボウルにじゃがいもと塩(ひとつまみ)を入れて軽くまぜ、10分
ほどおく。(澱粉をしっかりと出した方がより糖質が下がります)
- ③ボウルの底に水分が少し出てきたら、ジャガイモを固く搾る。
- ④フライパンにオリーブオイル(大さじ2)を入れて温め、③を入れ
て円盤状に形を整え、火力強で焼く。
- ⑤火力強で4分ほど焼いたら、フライパンと生地の上にフライ返
しを入れて1度剥がし、フライパンを揺すりながらそのまま2分
ほど焼く。状況は焼き色で確認し、上下を返したら、電源を
切って予熱で焼く。
- ⑥お好みで塩とこしょうを振って完成。

材料(4人前)

じゃがいも 3個
塩(じゃがいもに混ぜる用) .. ひとつまみ
小麦粉 小さじ2
オリーブオイル 大さじ3
塩(仕上げ用) 適量
黒こしょう 少々

ソース
粒マスタード 小さじ1
マヨネーズ 小さじ2
はちみつ 小さじ1/2

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

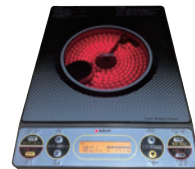
“レシピ” 今月の

POINT

じゃがいもに含まれる栄養成分

1. 豊富なビタミンとミネラル
じゃがいもはビタミンCやポリフェ
ノール、カリウムなどを含み、免疫
力の向上や健康な骨の維持に役
立ちます。
2. 食物繊維
食物繊維が豊富に含まれており、
消化をサポートし、腸内環境を良く
する助けになります。
3. 低カロリー
低カロリーでありながら満腹感を
得やすく、適切な体重維持に寄与
します。
4. 血糖値の安定化
じゃがいもに含まれる糖質の中
には血糖値の急激な上昇を緩和
する効果のある成分も含まれて
います。
5. 抗酸化物質
抗酸化物質が含まれており、細胞
ダメージを軽減し、老化防止に。

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！

ラジエントヒーターで 揚げ物の温度
調節がとて楽になり、キトリがこが
ふえました。ありがとうございます。

※おしずも
ラジエントヒーターで
揚げたお肉がこが
ふ。

石川県 K・Y様

スーパーラジエントヒーターで
購入してから、よりご飯の時間が
楽になりました。お肉はイキイキと
美味しく、健康に、最高です。
ステキなヒーターで
ありがとうございます。

石川県 S・K様

最近ラジエントヒーターを使い始めました。
ご飯がおいしく、しかも時短で炊けて、最高
です。
「お肉どう」の煮込みでチャレンジしてみたら、
油も少量で、カラッと揚がり、とてもおいしく
出来ました。
もう、ラジエントヒーター最高です。

山梨県 H・M様

スーパーラジエントヒーターで最近
使っています。自然にヒーターが
今まで使ってた、ガス用の鍋
が使える。お米や、揚げ物
のおいしさも実感しています。
汁物も、冷めにくい気がします。
もう、毎日使っています。

島根県 A・F様

スーパーラジエントヒーターを毎日
使用し、時短と節電に
感謝です。

♪Tも飲み続けてい
ます。

東京都 K・K様

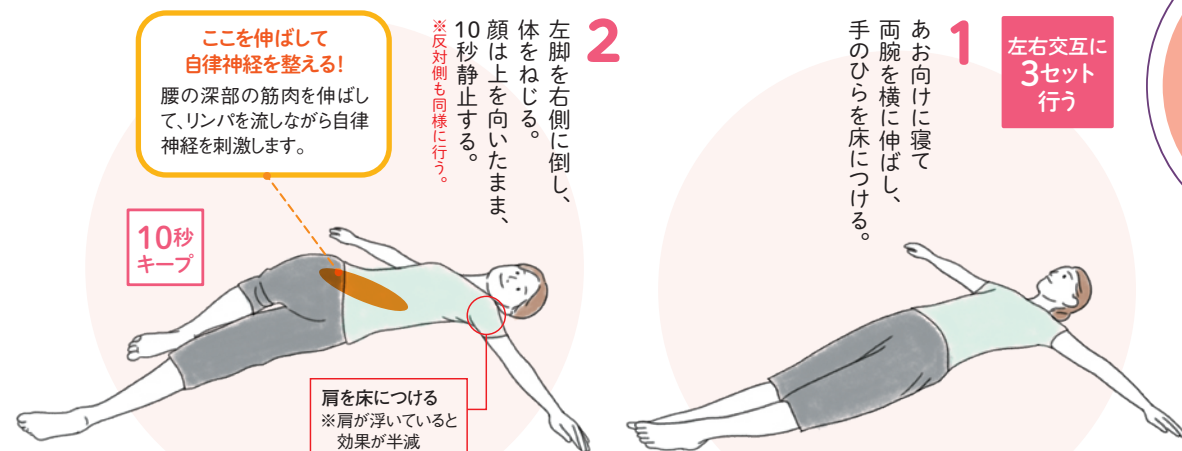


スーパーラジエントヒーター

お客様の体験談

※個人の感想です。

だるさを吹き飛ばすには 交感神経を刺激してバランスをとるだけ！



ここを伸ばして
自律神経を整える！
腰の深部の筋肉を伸ばし
て、リンパを流しながら自律
神経を刺激します。

10秒
キープ

肩を床につける
※肩が浮いていると
効果が半減

2
左足を右側に倒し、
体をねじる。
顔は上を向いたまま、
10秒静止する。
※反対側も同様に行う。

1
あお向けに寝て
両腕を横に伸ばし、
手のひらを床につける。

左右交互に
3セット
行う

大殿筋
腰の筋肉
を伸ばす

ワンポイントアドバイス
3セット終了たら
だるさなし！

布団から出られない
ほどだるいときはコレ！
体がシャキッとして、起
き上がってすぐに行
動できますよ。

体がだるくて重い…そんな
日もありますよね。それでも
がんばりのきく体にするに
は、交感神経を刺激して自律
神経を整えるリンパストレッチ
を行ってください。
朝起きてだるさを感じた
ら、あお向けに寝たまま腕を
広げて伸ばし、体をねじるだ
け。寝姿勢からできるのでラ
クちゃん。

【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！

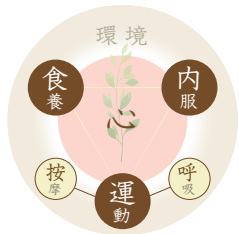
完全予約制
ローズカフェ
毎週 水 木 開催！

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

親身になって相談にのってもらい、気持ちが一変
しました。引き続きお力を借りることがあるかと思
います。よろしくお願いいたします。



今月のテーマ商品

遠赤外線による加熱調理で
毎日の食生活を豊かなものに

スーパーラジエントヒーター

余熱調理で電気代の節約もできるエコなパネルヒーター

スーパーラジエントヒーターは「遠赤外線」によって食材を加熱調理するパネルヒーターです。一切火を使わずに、電源を切ったからの余熱も利用して調理ができるので電気代の節約にもなるなど、スーパーラジエントヒーターには安全面や環境面、経済面でうれしい特長がたくさんあります。私たちの健康への影響が心配される電磁波についても、WHO（世界保健機構）の定める安全基準をクリアしています。

スーパーラジエントヒーターで毎日の食生活をより豊かなものにしませんか。

特長その1 美味しい

遠赤外線は食材の芯から加熱し、旨味を閉じ込めてくれます。

そのため炭火で焼いたようなお肉、かまどで炊いたようなお米など、素材の良さが際立つ料理を手軽に楽しめます。



特長その2 安心・安全

火を使用しないので火災の心配が少なく、調理時の油煙がほとんど出ないので、換気扇やキッチンの壁などが汚れにくくなります。

特長その3 経済的

ガスコンロの熱伝導率が約40%なのに対し、ラジエントヒーターは約78・8%！お米3合なら、約13分で炊き上がります。時短で、しかも余熱も活用して調理ができるので経済的です。

お肉が炭火焼き風にお米がかまど炊き風に
熱伝導率約78・8%！

スーパーラジエントヒーター
【FG-800】卓上100Vタイプ
※IH調理器具ではありません。



のご紹介！

発酵モード

ラジエントヒーター

飲む点滴！

甘酒のレシピ

材料

米200g
米麹200g
水 600cc

作り方

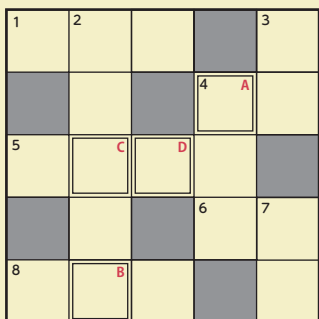
1. 米麹をボウルに入れ、よく揉みほぐしておく。
2. 米は洗って20分位浸水して炊き、炊き上がったご飯が冷めてから、米麹と混ぜ合わせる。
3. 鍋に水を入れ、60度になるまで温める。
4. 温まった3.の中に、混ぜ合わせておいたご飯と米麹（2.）を入れ、さらによく混ぜ合わせる。
5. ヒーターの火力を【発酵設定】に合わせ、タイマーを6時間にセットする。
6. 出来上がった甘酒は、フードプロセッサー等でペーストにすると滑らかに。
7. 容器に移し、冷蔵庫で保存する（7日間くらいを目安に）。
※お湯や水で好みの濃さに調節してください。

なぜ「飲む点滴」？

甘酒は、ブドウ糖やアミノ酸、ビタミンなど点滴投与される栄養剤と同じような栄養成分が豊富だからです。



今月のクロスワード



【タテの鍵】

2. まだ十分に乾いていないこと。
3. 縦長や横長の筒に息を入れて鳴らす楽器。
4. 定期的にものを売りたい人と買いたい人が集まる場所。
7. 雌の馬と雄の口バの子ども。

【ヨコの鍵】

1. 夜空を彩る夏の風物詩。
4. 人が住む場所。
5. 人家や商店の密集地。
6. 美しく、香りもいいけれどゲがある花。
8. 頭にかぶるもの。童話「赤○○○」も有名。

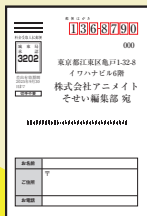
これを見つけて人生を豊かに

答えは...



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

2way
ハンディファン
プレゼント！

2025年7月20日
消印有効

FAXは2025年7月20日までに届いたもの



料理をもっと楽しく、食事をもっと美味しく！！

