

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 8月号 vol.228

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
「なすびの冷しスープ」
- ・今月のTOPICS
- ・今月のコラム
ぐっすり眠れるストレッチ
- ・お客様の体験談
今月のテーマ商品
オクルスファイン

健康寿命の 決め手は「腸」

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに
節水
シャワーヘッド
プレゼント!

2025年8月20日
消印有効



そせい

【蘇せい】

8月号
vol.228

vol.228

発行(株)アニメイト

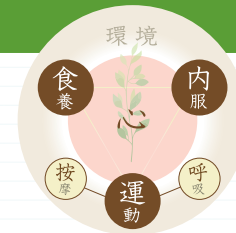
東京都江東区亀戸1-32-8

TEL:03-3636-2994

HP: <https://st-animate.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

・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。

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。

目の深層部までマイクロマッサージ!
眼科用の超音波治療器

運動 オクルスファイン

POINT!

- ①視界をよりクリアに
- ②疲れた目の周りをほぐしてスッキリ
- ③持ち運びしやすいコンパクト設計



名 称: 超音波治療器
重 量: 約320g (充電電池含む)
寸 法: 長さ188mm×高さ166mm×幅51mm
効能効果: 偽近視の抑制又は緩解

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

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。

”

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。

今回は内服について考えていきましょう。

「食は「今を生き、明日につな

げて未来を生きる」ためのものに他なりません。食養法は、漢方の陰陽五行説の考えに則っているもので、それで栄養のバランスが取ればベストといえます。

その中でも、日本古来の発酵食品は昨今高く評価されています。納豆や豆腐、甘酒など、発酵させた食品には乳酸菌をはじめ、腐敗物質の増加を抑制する善玉菌が豊富に含まれています。腸内環境を整えながら免疫力を高めてくれるので、病気を予防する効果が期待できます。

サプリで栄養を補完する

しかし現代人にとって、食事だけでバランスを取るのには難しいことです。加えて、食事そのものの栄養素が減少しているといわれています。アニメイトでは、植物由来のサプリメントを飲むことで、食事でまかないきれない栄養素を補完することを勧めています。

「内服」とは、経口で薬を飲むこ



内服

アニメイトのSDGs

陸の豊かさも
守ろう

達成度 ★★★★★☆

主力商品であるスーパーSTGの原料は台湾の原生林に生える野草です。自然に育った野草は人体との相性も良く、安全で高い栄養価を誇ります。

※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。

「相生・相剋」の考え方

古代中国の人々によって導き出された五行説では、図の5つの要素が私たちの体の部位を表しているといえます。隣り合わせの臓器はそれぞれをサポートする関係(相生)であり、対角にある臓器はそれぞれ攻撃し合う関係(相剋)であるとされています。



と。主に、胃や腸で吸収されることで効力を発揮します。
「今日も明日も未来も生きる」そのために栄養素をしっかり取り、病気に負けない体を作りましょう。自然の治癒力が手に入ります。

毒素を出し、体を強める

腎機能から肝機能の働きに注目したサプリが「スーパーSTG」です。

「スーパーSTG」は、排泄・排毒の促進、活性酸素の除去などの「体内浄化」による血流改善を目的としていますので、基本的な健康づくりには十分な栄養食品といえます。

漢方には「虚は補い、実は瀉す」という言葉があります。「虚」は不足、「実」は余分の意味で、「補い」は補給、「瀉す」は出すという意味です。「スーパーSTG」には「瀉」の役割を持たせています。飲んでから変化が現れるまでの時間が短いことも特徴の一つです。

植物由来のミネラルが
自然治癒力を高める

そもそも人というのは人工物ではなく自然そのものです。ですから、人体は元々、自然自生の植物



から得られるミネラルを活用するようにできている——そう考えるのが自然といえます。アニメイトがお薦めするサプリメントは、天然の植物を発酵させた自然食品であることが特徴です。農薬の散布や雑草の除去は行わず、自然のサイクルに任せています。製品に利用する予定の木の実がなつた際、全てを収穫するのではなく、半分以上を地上に落下させ、そこでそのまま腐らせて、ミネラルを土地に戻すようにしています。

健康寿命の決め手は「腸」

さて、我が国では、中年以降、特に男性において「腸の健康」を保つことが、さまざまな生活習慣病の予防に直結するとして注目されています。腸内環境が整っていれば、食べ物から得た栄養が効率的に吸収され、不要な老廃物がスムーズに排出されるため、体全体の調子が整います。腸には「第二の脳」と呼ばれるほど多く

の神経細胞が存在し、精神の安定や免疫力に大きく関わっています。例えば、腸内環境の悪化は慢性的な炎症を引き起こし、これはアルツハイマー型認知症のリスクを高める要因ともいわれています。また、腸内細菌のバランスが崩れると、がんを引き起こす可能性のある有害物質が発生しやすくなります。

さらに、腸内環境の乱れはインスリンの働きを妨げ、2型糖尿病の発症リスクを高めることが分かっています。逆に、食物繊維や発酵食品などを日常的に摂取して腸内の善玉菌を増やすことで、これらの病気の予防につながります。

中年以降は代謝も落ち、若い頃と同じ生活をしていても体に負担がかかりやすくなります。だからこそ、腸の健康を意識した食生活や生活習慣を取り入れることが、健康寿命を延ばす上で非常に効果的なのです。腸を整えることは、体と心の両面における「土台づくり」といえるでしょう。



アニメイトの顧問より

呼吸で感情の海を上手に泳ぐ

怒ったり、喜んだり、くよくよ思い悩んだり、悲しんだり、怖がったり。私たちは時に感情に振り回されがちですが、それが人間らしいとも言えます。

感情とは、心のアクセントのようなもので、心そのものではありません。表面的で、心より浅いところにありますので、いくら感情の波が荒れ狂っても、心にはすぐには届きません。

感情が乱れている時は、ちよつと海で荒波にもまれているような状態です。

感情と内臓の関係を知る

感情の荒波「激怒・狂喜・苦悩・悲嘆・恐怖」の五つは、五臓（内臓）と関連します。

激怒は「肝」、狂喜は

「心」、苦悩は「脾」、悲嘆は「肺」、恐怖は「腎」となり、関係する臓の気が虚弱になると、これらの感情が表れやすくなります。

ですから、関係する臓の気が充実している状態をつくりだせば、激怒は奮起、狂喜は歓喜、苦悩は思考、悲嘆は慈悲、恐怖は畏怖へと転換することができます。

感情の荒波と体の状態

「肝」が虚弱になると、筋肉の張り・凝りに、「心」が虚弱になると、首・肩の凝りに、「脾」が虚弱になると、消化・吸収の働きの低下に、「肺」の働きが虚弱になると、肌荒れに、「腎」の働きが虚弱になると、下肢の冷えやむくみといった症状

が現れます。

これらの症状を体からのメッセージとしてとらえ、五臓（肝・心・脾・肺・腎）の状態を整えることで、感情の荒波のコントロールが可能となります。

体と心を つなぐ呼吸

感情が荒波の時の呼吸は、呼吸（吐く）と吸気のバランスが乱れ、リズムが速く浅くなっています。吐くことに意識を向け、吐く息に合わせて抱えている荒波の感情を手放していくイメージを持ちましょう。

「調身・調息・調心」という言葉があります。体を整え、息を整えれば、心が整うという流れを表しています。

当たり前にしている呼

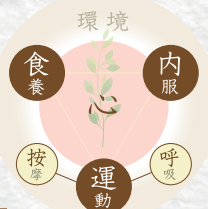
吸の呼吸に意識を向け、一日一回呼吸を整え、体と心のバランスを図っていきます。

そして、改めてアニメイトが提唱する漢方自然療法に意識を向けてみることで、体と心を整えることが、より良い人生を創造していく秘訣であることに気がつくでしょう。



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。



念願の「新玉川温泉」での研修会

一度は訪れたい
日本の山岳温泉リゾート
新玉川温泉

遠くに行かなくても
日常から離れて過ごす
ご褒美スタイ

豊かな自然の中で
自分と向きあう
ぜいたくな時間

日程: 6/27(金)~6/28(土)

27日 12:00 田沢駅集合
14:00 新玉川温泉にて特別企画「自分でできる! しわ改善フェイシャルケア!」
→ 18:00 ホテルで夕食
28日 ホテル周辺のふな林を散策

自分に合わせた楽しみ方

カラダにやさしいビュッフェや
フレッシュで美味しい朝食
カラダをいたわる「癒し」の食費。太陽を
たっぷり浴びた新鮮な地元野菜を使用。

心も体も温まる
至福のひととき
多彩な温泉で、その日の体調にあわせ
「お風呂の楽しみ合わせ」を楽しんで、

リラクゼーションで
心と体にご褒美を
ヒーリングセラピー、瞑想などの机上
トリートメント。

秋田市山王2-11-22
☎ 018-823-2921

共催: 株式会社アニメイト
東京都江東区亀戸1-32-8
☎ 03-3636-2994

主催: 秋田自然食品センター



念願だった新玉川温泉を訪れました。秋田自然食品センター様と一緒だったからこそ実現したものです。これまでの「痛みを取る研修会」を通じて、皆様の体調が見違えるほど大きく改善し、「日常の疲れが和らぎ、心身ともに軽やかになり、より充実した日々を過ごせるようになった」とのお声をいただいております。

そこで、秋田自然食品センターの小玉社長から「今度改善したいところは『しわ取りです』とお話があったので私たちは大笑い。

「痛みを取る研修会」三回シリーズの最後は1泊2日の新玉川温泉でした。「豊かな自然の中で自分と向き合っぜいたくな時間」。温泉、美顔、森林浴、食事、交流を満喫した2日間でした。

そして、温泉に入ってリラックスし「自分でできる! しわ改善フェイシャルケア」研修。実は、顔のしわは臓器に関係があるので、内臓をしつかりケアすることでした改善に役立つのです。また、日常のセルフケアに活かせる実践方法も学びました。

温泉をいっぱい楽しんだり、岩盤浴も体験でき、ゆったりとくつろげ、大変満足できました。



なすびの冷しスープ



作り方

- ① なすは皮をむき縦半分に切り、薄切りにし、水にさらす。
- ② 玉ねぎ薄切りにする。
- ③ スーパーラジエントヒーターを火力強にし、鍋にオリーブオイルを小さじ1、②の玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。途中火力2に落とす。
- ④ ③に残りのオリーブオイル、水を切ったなすを入れる。
- ⑤ なす全体に油がまわったら、水・固形スープの素・塩・こしょうを入れる。
- ⑥ 沸騰したらアクを取り、なすに火が通るまで煮る。
- ⑦ 火を止め、あら熱がとれたらフードプロセッサーにかけ、ピューレ状になるまでよくまわす。
※水分が足りないようであれば、牛乳or豆乳を入れて調節してください。
- ⑧ ⑦をボウルに入れ、牛乳or豆乳で好みの濃度にし、塩・こしょう・タバスコで味を調える。
- ⑨ トマトは種を取り、1cmの角切りにする。
- ⑩ ⑧を器によそい、⑨のトマトをのせる。

材料(2人前)

- ・なす 2本(160g)
- ・玉ねぎ 1/4個(50g)
- ・水 300ml
- ・固形スープの素 1/2個
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・牛乳or豆乳 100ml~150ml
- ・トマト 1/2個
- ・タバスコ 小さじ1/4

使用する調理器具

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

次回の体験会
開催予定

日程 8月12日(火)
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い合わせください

参加費
無料

“今月のレシぴ”

POINT

なすはおなかの調子を整える食物繊維の宝庫。便秘の予防・改善はもちろん、血糖値の上昇をゆるやかにしたり、血中コレステロール値を低下させたりする働きがあるので、心筋梗塞や糖尿病などの生活習慣病の予防になります。

暑気払いやむくみ
胃もたれに

身体を温め興奮させる「温」「熱」、身体を冷やし鎮静させる「涼」「寒」の四気、穏やかな「平」を合わせた5つの作用があるとされています。

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

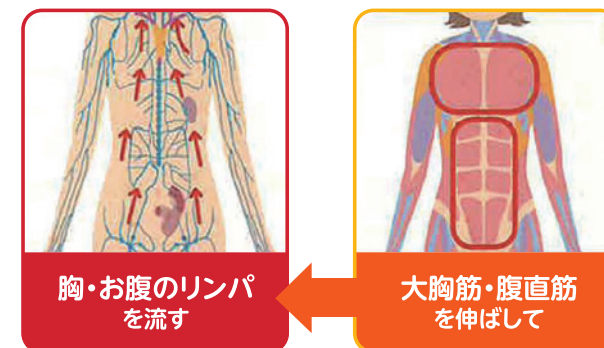
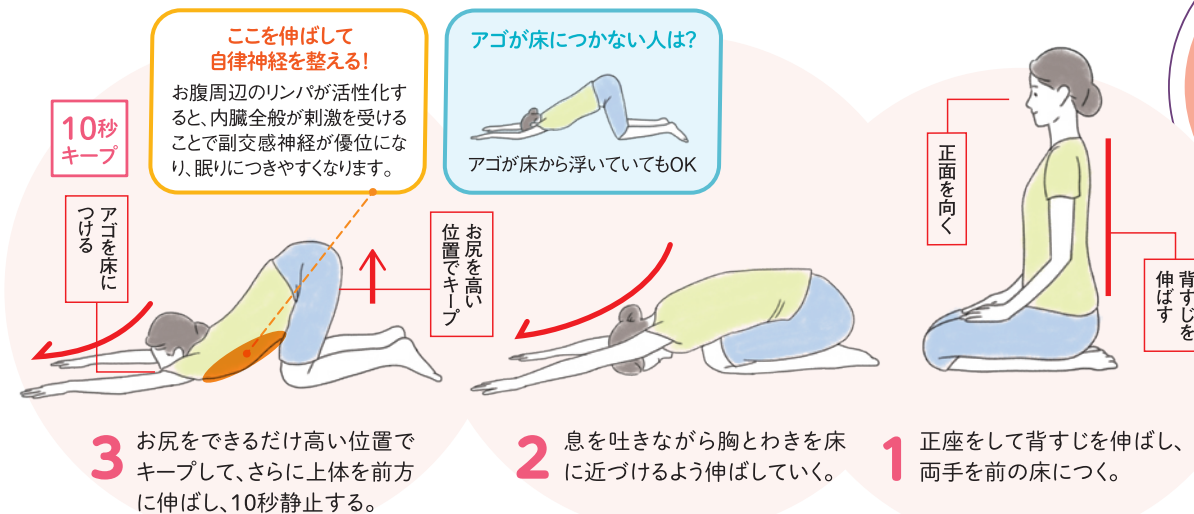
お問い合わせは取扱店または
(株)アニメイトまで!

“今月の
コラム”

ぐっすり眠れるストレッチ

5セット
行う

ふだんしない姿勢でお腹の深部を刺激して
副交感神経をアップ!



【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!



眠るためには、脳からメラトニンというホルモンを出す必要があります。昼間はほとんど分泌されず、夜にかけて分泌される睡眠ホルモンです。メラトニンの材料はセロトニンなので、気分を上げるストレッチ（6月号）を先にやると、効果倍増!

正座から両腕を前に伸ばし、お尻を高い位置でキープして胸とお腹を伸ばします。

お客様の体験談

超音波視力回復器で目の疲れが消えた!

50代の後半から老眼鏡が必要になり、暗い場所ですら視界にギザギザ模様の光が走る光視症や、明るい場所で見界に蚊のような黒い点が見える飛蚊症も併発してしまいました。また、年の瀬になると目が疲れやすくなり、重なるまで常に目がスッキリしない状態が続いていました。

そんな中、「超音波視力回復器」に興味を持った私は、1日1回10分間超音波を目に当てはじめました。

すると使用した初日から、あれほど悩まされていた目の疲れや重たさが消え、目がすっかり軽くなったように感じ、それから毎日愛用しています。

東京都 K・H様(男性)

約1年後の運転免許の更新でメガネの条件を外すことが目標でした。週3回毎日10分ほど使っていたところ、なんと運転免許の更新でメガネ無しの条件になり、とても嬉しかったです。これからも目のメンテナンスに使わせていただきたいと思います。

埼玉県 N・T様(女性)



オクルスファイン

※すべて個人の感想です。

体験談の商品名	オクルスファイン
体験談	今迄悩んでいた目のしぼしぼ感(特夕方)が消えました。首すじのこりもなくなりました。初期は毎日10分、今は毎日5分。心穏かにめいそうすき気分です。楽しく感謝して目のケアをしています。
	東京都 H・B様(女性)

お便りからも
嬉しいお声!



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)

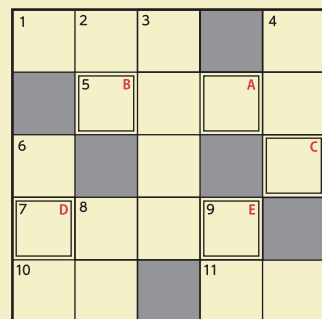
会場:東京都江東区亀戸1-32-8
イワハナビル6F
TEL:0120-073-880
(平日10:00~16:00)

お客様の声

ご多忙の中、アドバイスを頂いて、今後の励みになりました。感謝の気持ちでいっぱいです。これからもよろしくお願いいたします。



今月のクロスワード



【タテの鍵】

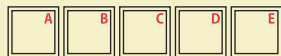
- 2.〇〇干しや〇〇酒を造る原料の果実。
- 3.燃料を燃やして水を温め、温水や蒸気を作る機械。
- 4.中国から伝わった、一字一字が意味を持つ文字。
- 6.ほこりやウイルスを防ぐため鼻と口を覆うもの。
- 8.河川や湖の段差から水が落下している場所。
- 9.おもちゃを英語で？

【ヨコの鍵】

- 1.募集に応じて申し込みこと。
- 5.明るさと暗さ。「〇〇〇〇〇」が分かれる」
- 7.英語で出発・開始のこと。
- 10.植物の葉や花を支える長い部分。
- 11.いろいろな〇〇を使うとカラフル。

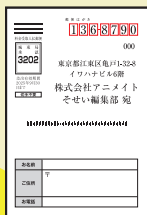
美しい紫色

答えは
...



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
**節水
シャワーヘッド
プレゼント!**

**2025年8月20日
消印有効**

FAXは2025年8月20日までに届いたもの



その3

使用法はとても簡単。両目をつぶり、片方の目に10分当てます。今日は右目、明日は左目の繰り返しを毎日するだけです。

その2

視力の回復、老化から生じる目のトラブルの予防・改善が期待できます。

その1

目の生体組織細胞に合った微弱な超音波が、1秒間に2万4000回振動し、組織の深層部にある細胞全体にマッサージ効果をもたらします。

オクルスファイン



名称: 超音波治療器【オクルスファイン】
電気的入力: DC6V 80~100mA
音響出力: 100mW/cm² ±10%
発振周波数: 約6~12kHz(多重波重合超音波)
重量: 約320g(充電電池含む)
寸法: 長さ188mm×高さ166mm×幅51mm
効果: 偽近視の抑制又は緩解
厚生労働省医療機器承認番号: 22600BZX00241000

体験談

- 老眼や近視が改善し視力が上がった!
(女性40代)
- 目の疲れが消えただけではなく、光視症も飛蚊症も激減し老眼が改善!
(男性70代)



マイクロマッサージで、

オクルスファインの 3つの特徴

視神経の異常
予防・改善

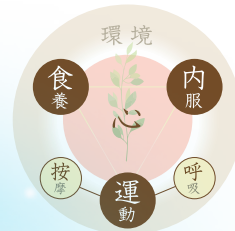
視力
回復に

仮性近視
抑制・緩和



視力の悩みを解決する! 視力は戻るんです。 オクルスファイン

今月のテーマ商品

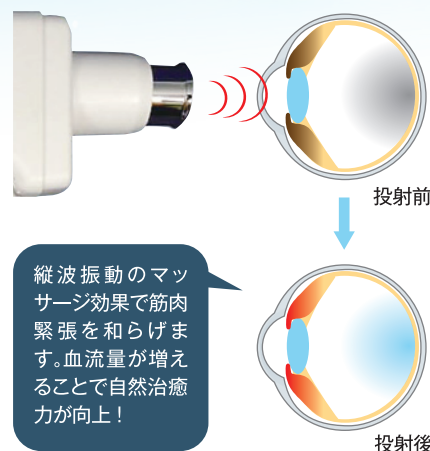


優しい振動波で簡単治療!
まぶたを閉じて当てるだけ

オクルスファインは厚生労働省に承認された眼科用の医療機器です。

オクルスファインで使われる超音波は、多重波重合超音波の優しい縦波振動で、目の深層部までマイクロマッサージ効果を及ぼします。

また、毛様体筋など硬直した筋肉緊張や細胞膜を和らげる効果で、偽近視(仮性近視)を抑制、または緩解(症状の軽減緩和)する効果があります。



縦波振動のマッサージ効果で筋肉緊張を和らげます。血流量が増えることで自然治癒力が向上!

視界をどこまでもクリアに!