



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。

2. 内服(サプリメント)：加齢や体の不調によって不足しがちな栄養素を補う手段として、サプリメントも上手に活用しましょう。「スーパーSTG」や「そせいシリーズ」など、アニメイトでは漢方由来のサプリメントを多數ご用意しています。

また、健康の根幹は睡眠にあります。目安は1日7~8時間。浅い睡眠を続けていると、回復力も免疫力も落ちてしまいます。「プラチナフォトン®」などの快眠サポート製品を取り入れるのも一案です。

※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すること」と世界保健機関(WHO)は定義しています。

とではありません。体内では日々、細胞がダメージを受け、回復と破壊のサイクルが繰り返されていきます。中でも老化の大きな原因とされるのが「酸化」と「糖化」です。
酸化は、体内の活性酸素が細胞や遺伝子にダメージを与えることによって進みます。ストレスや不規則な生活、紫外線なども酸化を促進させます。これを防ぐには、抗酸化作用を持つ栄養素をしっかりと摂取し、活性酸素を取り除く工夫が必要です。

糖化は、過剰な糖分が体内的タンパク質と結びつき、細胞を劣化させてしまう現象です。これは肌のくすみやシワだけでなく、血管や内臓の老化にもつながります。日本人はタンパク質が不足しがちな上に、食生

活の欧米化により糖質の摂取量は増加傾向にあります。これも老化を加速させる要因のひとつです。

さらに、ホルモンや遺伝子の減少、体质的な弱点なども加わり、

加齢のスピードに拍車をかけてい

ます。

健康習慣は

日常の見直しから

では具体的に、私たちは何をどう変えればいいのでしょうか。まず見直すべきは「生活习惯」です。

1. 食養：自分に足りない栄養素や、逆に過剰になっているものを知りましょう。暴飲暴食は生活习惯の大好きな引き金です。食事の基本はバランスと規則性です。特に「食養」という考え方では、遠赤外線調理器「ラジエントヒーター」などを活用して、食材の栄養をしっかりと引き出しが重視されています。

2. 内服(サプリメント)：加齢や体の不調によって不足しがちな栄養素を補う手段として、サプリメントも上手に活用しましょう。「スーパーSTG」や「そせいシリーズ」など、アニメイトでは漢方由来のサプリメントを多數ご用意しています。

3. 運動：もつとも基本的かつ有効なのが「歩くこと」です。理想は1日1万歩。しかし難しい場合は30分程度のウォーキングでも十分です。特に下半身、なかでも「足」は全身の筋肉の約70%を占めており、効率的な筋力維持につながります。「パルストレーナー」などの器具も活用できます。

4. あん摩・ツボケア：手は「第二の脳」ともいわれます。自分で叩く、揉む・さするなどのセルフケアも効果的です。足裏をケアする「カルフアス」などの道具も使いながらリンパの流れを整えると、老廃物の排出もスムーズになります。ジェルを併用するより効果的です。

5. 呼吸法：深い呼吸は肺を膨らませ、血流を良くし、自律神経のバランスを整える効果があります。特にストレスが多い現代人にとって、呼吸法はセルフメディケーションの柱とも言えるでしょう。

老化とは、単に年齢を重ねること

老化を遅らせる鍵は 「酸化」と「糖化」にあり



アニメイト(A n i m a t e)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。

健康寿命を延ばす 漢方自然療法という選択

「長く生きること」と「健康に生きること」は似ているようではありますが、一方で「健康寿命」との差には大きな開きがあります。たとえば男性では平均寿命が約81歳に対し、健康寿命は約72歳、女性では約87歳に対し、約75歳です。つまり、誰もが人生の最終盤を「病気や介護を必要とする期間」として過ごしているという現実があるのです。

では、どうすれば「健康寿命」を延ばせるのでしょうか。その答えのひとつが、「セルフメディケーション」つまり自分の健康を自分で守るという考え方です。そしてその具体的な実践法が「漢方自然療法」にあります。

自分の体は自分でケア——セルフメディケーション(※)

2026年の「そせい」

いつも「そせい」をご愛読いただき、誠にありがとうございます。当誌は2026年より、年間の発行回数を毎月から年5回へとリニューアルいたします。これは、当社が大切にしている漢方の五行説——「木・火・土・金・水」という5つの季節観を軸に、それぞれの時期にふさわしい健康テーマをより深く、生活に寄り添った形でお届けするための新たな取り組みです。

五行説では、季節ごとに体が受ける影響やケアのポイントが異なるとされています。春(木)は肝の働きを高め、巡りを整える時期。夏(火)は心身の熱をうまく発散させ、気の流れを伸びやかに保つことが大切です。土用(土)は体を立て直す養生期、秋(金)は呼吸と乾燥対策、冬(水)は腎を養い体の根を温める季節——。1年を5つに区切り、自然のリズムに沿って整える知恵を、より具体的にご紹介していきます。

誌面では、その時期に合った旬のお料理や、日々の生活に取り入れやすい簡単なセルフケア、気候変化に合わせた養生の考え方、そして季節ごとのおすすめサプリメントなど、実践しやすいヒントを厳選して掲載いたします。「読んで終わり」ではなく、「今日からできる」健康習慣を提案し、みなさまの暮らしに寄り添う一冊を目指します。

新しい「そせい」と共に、四季ならぬ“五季”的巡りを感じながら、健やかでしなやかな毎日を育んでまいりましょう。どうぞご期待ください。



[そせい]

12月号

vol.232

もっと美味しい！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



スーパー ラジエントヒーター

POINT!

- ① 食材の味を引き立てる遠赤外線調理
- ② 火を使用しない安全快適なクッキングヒーター
- ③ 热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

マジック蒸氣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



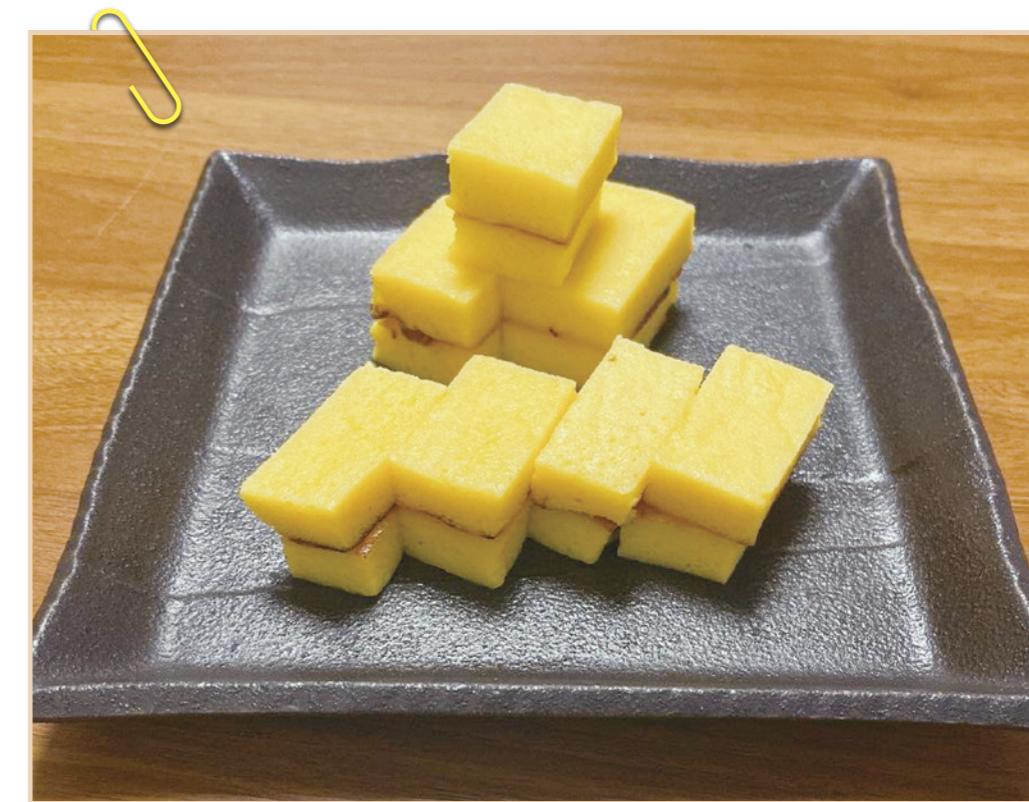
不思議な蒸氣鍋



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



海老の厚焼卵カステラ



作り方

- ① 片栗粉を小海老に揉み込み、臭みをとる。水洗いし、キッチンペーパーで水分をとる。
- ② 卵、はんぺん、小海老をフードプロセッサーに入れて攪拌。途中で砂糖、みりんを入れる。甘さはお好みで。固まりがなくなったら、蒸氣鍋トレーに入れる。
- ③ 蒸氣鍋にセットしたらラジエントヒーターの火力を強にする。蒸気があがったら火力2で15分程度温める。爪楊枝を刺して生地がついてこなければトレーをひっくり返す。
- ④ 焼き色をつけたい場合は焼き物プレートに乗せ、火力1でお好みの焼き色に仕上げる。その際は軽く油を伸ばす。

材料(4人前)

・剥き小海老6尾
・卵4個
・はんぺん1枚
・片栗粉少々
・砂糖大さじ2
・みりん大さじ2

使用する調理器具

- ・スーパー ラジエントヒーター FG-800
- ・不思議な蒸氣鍋

POINT

卵は、気(エネルギー)を補つて疲れや心身の緊張を和らげる

卵は栄養価が高い食材で、消化にも良く、海老には体を温めて、足腰の冷えを感じる方にもおすすめです。

遠赤外線調理器具
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
レシピ

お客様の体験談

体験談 飲み始めてから朝のめぐみ、夜のねつきともにスムーズで、元気には過ごしています。特に感じるのは食事会の前の飲用です。タダアルコールをとってもいつもより食へすたと感じても、何うかわさす"にい子"量前に服用する事で内臓を整えていくことで、体調を崩す事はありません。大変助かります。

東京都 B・H様

体験談 昨年1月にラクナ脳梗塞を患いました。体力、気力がなく疲労感でフレイル状態でスーパー-STGを飲んで頑張りました。「弱り目」と言いますが追っ打ちをかくように転倒し、腰蓋骨骨折をいたしました。介護生活になりましたが、お風呂とストレッチで努力をしました。またスーパー-STGのお陰で気力も回復し、ゆっくり1年かけて元気になりました。休んでいた習い事も復帰楽しくなっています。スーパー-STGに乾杯!!

富山県 I・Y様

スーパー-STGを愛用して半年以上になります。飲み前に朝起き上がる時よりも便秘の症状が長年にあります。スーパー-STGを飲んでら、朝自然に目覚まして、便秘の症状をほんとうにないです。さらに肌も透明感であります。これからも飲み続もうと思いま

東京都 A・S様

スーパー STG

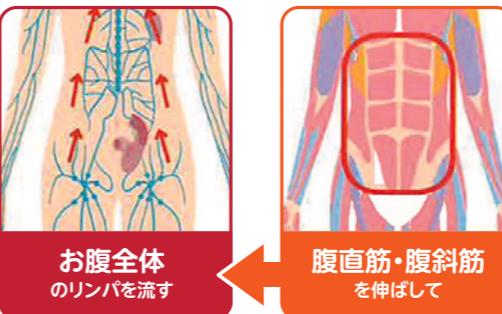
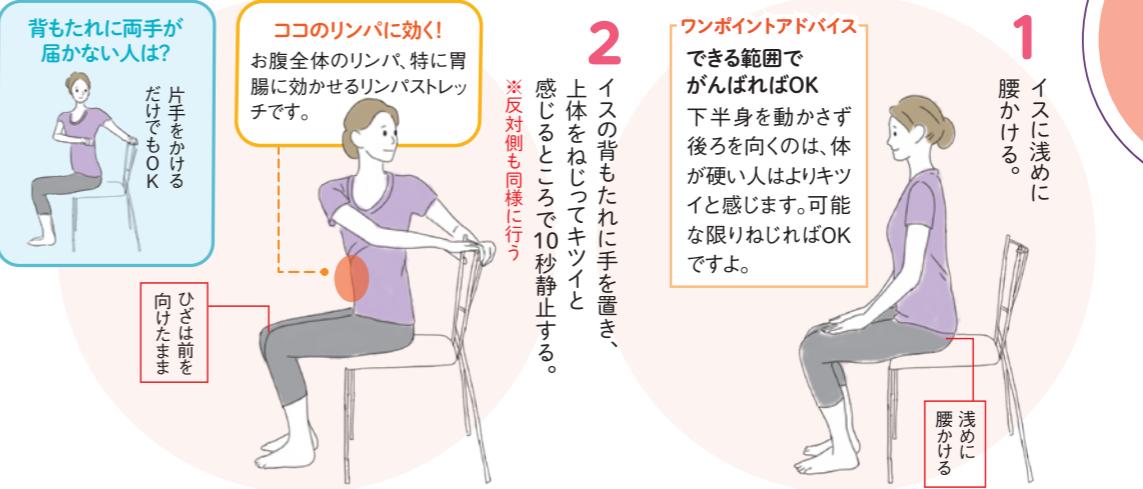
※個人の感想です。

今月のコラム

胃腸が元気になる

3セット行う

お腹をぐ~っとねじって胃腸に効かせれば食欲がわいてくる！



[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！

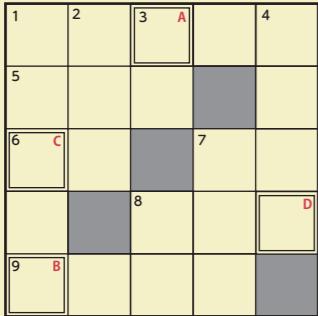


完全予約制
ローズカフェ
毎週 水 木 開催！

予約制の相談(無料)を行っています。健康面、美容面、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)

今月のクロスワード



【タテの鍵】

1. 地域が持つ独自の性質。
2. 苦し紛れに考へ出した方策。○○○の策。
3. 道理や道徳にかなった良いこと。
4. オレンジ色の緑黄色野菜。β-カロテンが豊富。
5. 一定の基準で区切られた土地や空間。
6. 一度に多くの食事をとること。○○食い。

【ヨコの鍵】

1. 鶏肉、ごぼう、れんこんなどを使った郷土料理。
2. 物事を他の人に任せること。
3. 秋に咲く日本の国花。
4. 当選や順番などを決める方法の一つ。
5. 昔公園にあったコンクリートの管。
6. 場所や空間の一部分。

国が国民から集めるお金

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)

クロスワードの正解者から
抽選で10名さまに

アースプラス技術の
枕カバー 横:約47cm
縦:約90cm
プレゼント!

2025年12月20日
消印有効
FAXは2025年12月20日までに届いたもの

ずっと健康でいるために、

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。

植物発酵エキス
漢方の理論に基づいた

健康の基本は、身体の中をキレイにすることです。この考え方軸に、漢方の理論・陰陽五行説に基づいて生まれた植物発酵エキスを抽出しました。

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。アニメイト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2 4つのポイント

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。

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大きな影響力があるということです。

その1 化学物質で急増した「ガン」

戰後、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大きな影響力があるということです。

おかげさまで
大好評!!

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、身体の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。



詳細は動画で
チェック!



今の生活習慣を見直したい方に



今月のテーマ商品