

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12月号 vol.232

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  
「海老の厚焼卵カステラ」  
今月のコラム  
胃腸が元気になる  
お客様の体験談  
今月のテーマ商品  
スーパーSTG

## 健康寿命を 延ばす

クロスワード(P11)の  
正解者から抽選で10名さまに  
アースプラス技術の  
マルチカバー  
プレゼント!

横:約47cm  
縦:約90cm

2枚入!

2025年12月20日  
消印有効

そせい

【蘇せい】

12月号  
vol.232

vol.232 発行(株)アニメイト

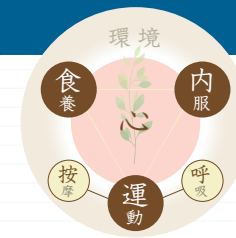
東京都江東区亀戸1-32-8

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。



「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  
原材料名: ポリエステル(プラチナフトン®繊維) 50%、  
綿50%  
サ イ ズ: 140×200cm



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

#### 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: 植物発酵エキスイ加工食品  
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。

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



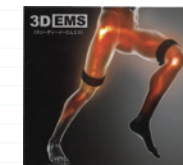
人間の筋肉の約70%を占める下肢筋肉へ  
立体的に働きかける高機能運動機器

### 運動 パルストレーナー

#### POINT!

- ①効率的に下肢全体の筋肉運動を実現
- ②一般的なEMSより多くの筋肉を刺激
- ③美しいカラダづくりのための3つのモード

名 称: パルストレーナー  
サ イ ズ: 200×86×35mm  
重 量: 約350g (ACアダプター含まず)



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。

“

切手  
不要

## 同封のハガキを ご返送ください

『そせい』に関するアンケートハガキを同封しています。  
必要項目をご記入の上、(株)アニメイトまでお送りください。  
クロスワードや体験談も合わせてお待ちしております♪

※体験談は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)

クロスワード パズルの答え	
体験談 お送り先の お名前	
ご返信の お名前	
ご返信の お住所	
ご返信の お電話番号	
ご返信の おメールアドレス	
ご返信の お職業	
ご返信の お趣味	
ご返信の お得意な食べ物	
ご返信の お得意な飲み物	
ご返信の お得意な映画	
ご返信の お得意な音楽	
ご返信の お得意なスポーツ	
ご返信の お得意なゲーム	
ご返信の お得意なアニメ	
ご返信の お得意な漫画	
ご返信の お得意な小説	
ご返信の お得意な雑誌	
ご返信の お得意なテレビ番組	
ご返信の お得意なラジオ番組	
ご返信の お得意なYouTubeチャンネル	
ご返信の お得意なSNSアカウント	
ご返信の お得意なブログ	
ご返信の お得意なウェブサイト	
ご返信の お得意なアプリ	
ご返信の お得意なゲーム機	
ご返信の お得意なコンソール	
ご返信の お得意なPC	
ご返信の お得意なスマートフォン	
ご返信の お得意なタブレット	
ご返信の お得意なスマートウォッチ	
ご返信の お得意なスマートホームデバイス	
ご返信の お得意なスマートカー	
ご返信の お得意なスマートシティ	
ご返信の お得意なスマートライフ	
ご返信の お得意なスマート未来	

”



# 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、二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」と「健康に生きる」ことは、似ているようでまったく違います。日本人の平均寿命は世界でもトップクラスを誇っていますが、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。

## 老化を遅らせる鍵は「酸化」と「糖化」にあり

老化とは、単に年齢を重ねること



とはありません。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、過剰な糖分が体内の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、体質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か。まず見直すべきは「生活習慣」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。暴飲暴食は生活習慣病の大きな引き金です。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すこと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数ご用意しています。

**3. 運動**…もともと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。

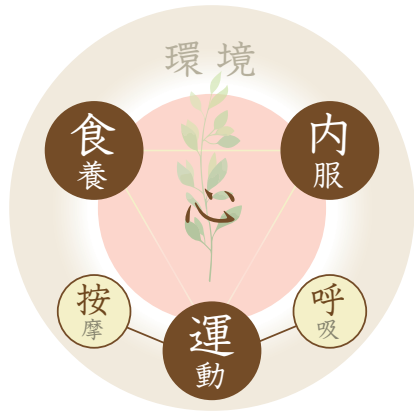
**4. あん摩ツボケア**…手は「第二の脳」ともいわれます。自分で叩く・揉む・さするなどのセルフケアも効果的です。足裏をケアする「カルファス」などの道具も使いながらリンパの流れを整えると、老廃物の排出もスムーズになります。ジェルを併用するとより効果的です。

**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。

また、健康の根幹は睡眠にあります。目安は1日7〜8時間。浅い睡眠が続いていると、回復力も免疫力も落ちてしまいます。「プラチナフोट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てすること」と世界保健機関(WHO)は定義しています。



## 漢方自然療法の5つと心と環境の2つ

アニメイトでは、具体的な取り組みとして、大きく7つのカテゴリを設けました。





## 「自分のため」より 「誰かのために」

私たちが健康でありたいと願うのは、自分のためだけではありません。家族のため、仲間のため、そして社会の一員として誰かの役に立つために、心身ともに元気でいたいです。漢方自然療法はそんな想いを実現するための手段です。

便利な時代になった反面、運動不足や食の偏り、睡眠の質の低下など、私たちを取り巻く環境は意外と健康的ではありません。だからこそ、自分の身体の声に耳を傾け、必要なケアをしていくことが大切です。

アニメイトでは、こうした日常のセルフケアを支える商品群を取り揃え、「健康寿命を延ばす」ことをテーマに、皆さまの健やかな暮らしを応援しています。



## アニメイトの顧問より

### 自分に合った健康法を見つける

お客様への健康アドバイスに、東洋医学の経絡を元に構成された「経絡カード」を活用しカウンセリングを行っています。

それは、情報過多の時代、膨大な情報に振り回され、何の裏付けもなく健康情報を妄信したり、次から次へと紹介される目新しい健康情報に振り回されたりしている方々を目の当たりにしたからです。

### 情報の自分化

今、私たちに求められていることは、自分に必要な情報を取捨選択し、適切に扱う力を養うことだと考えます。他人にとって良い健康法であったとして、それが自分に合うかどうかはわかりません。まずは、今の自分の心身の状態を把握することです。それから必要なものと不要なものを見極め、選択していく。それが「情報の自分化」となります。

## アニメイトのSDGs

3 すべての人に健康と福祉を

達成度 ★★★★★☆

アニメイトではセルフメディケーションを掲げ、予防医学を中心に毎日の生活の質の向上を呼びかけています。また、主力商品のスーパーSTGは、有害な化学物質や大気・水・土壌の汚染が原因で起こる死亡や病気を大きく減らすための二助となっています。



# 幸福は心身の健康から。

### 自分の体は自分で守る

情報の自分化をしていくうえで大切なことは、「自分の体は自分で守る」という健康観を持つことです。

医学の父と言われるヒポクラテスの格言の二つに、「人間は誰でも体の中に百人の名医を持っている」があります。この格言は、自分の体に関心を持ち、日ごろから養生に努め、自分自身が病気を治したり、健康を維持したりする主治医であるという自覚を持つことの大切さを言っているのではないのでしょうか。

### セルフメディケーション

アニメイトが提唱する健康づくりの基本は「自分の体は自分でケアーセルフメディケーション」です。健康の基本に忠実に、漢方自然療法の柱である食養・内服・運動の大切さを説き、そして、それを日々の生活に取り入れる商品

をラインアップしています。

情報過多の時代に生きる私たちは、改めて健康の原点、基本に立ち返り、良いことをシンプルに実践、継続していくことが求められているようです。

心と体のバランスが取れ、肉体的、精神的、社会的に、より積極的で創造的な状態の自分を目指していきましょう。

それを手に入れる秘訣がアニメイトにはあるのです。



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。



## 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”の巡りを感じながら、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。



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

#### 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

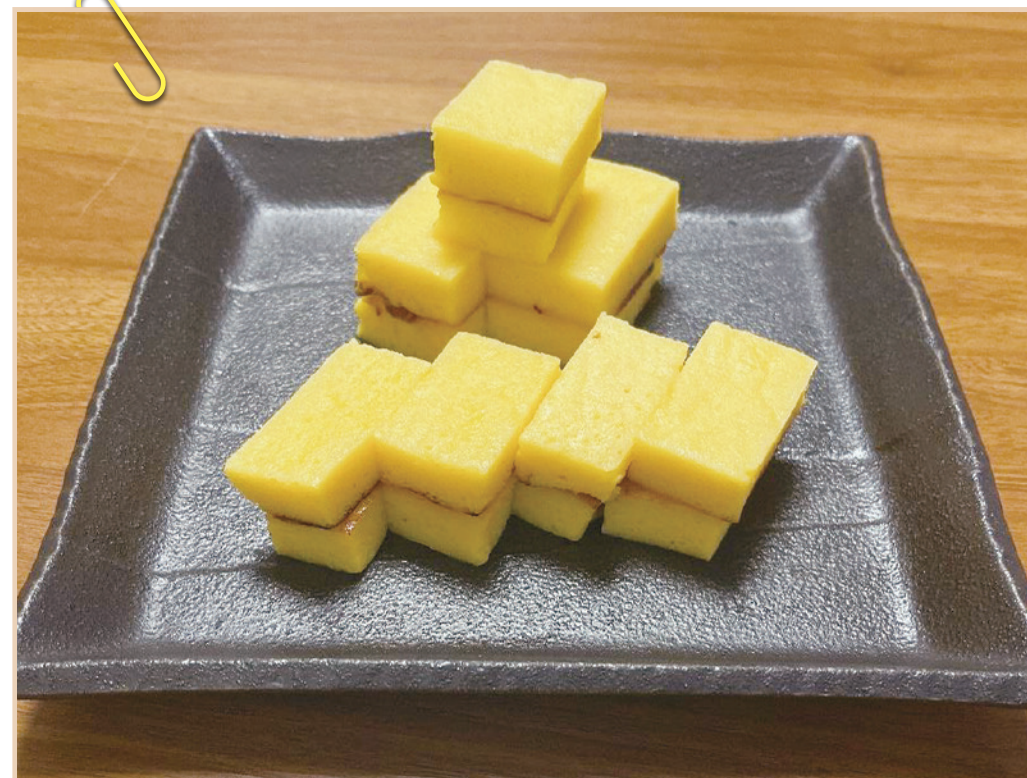
### 食 養 不思議な蒸気鍋



#### 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)  
滴水容量：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、蒸気鍋トレイに入れる。
- ③ 蒸気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イをひっくり返す。
- 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
- ・不思議な蒸気鍋

## “ 今月の レシピ ”

#### POINT

卵は、**気(エネルギー)**を補って  
疲れや心身の緊張を和らげる

#### 卵と海老の効能

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スタミナをつける強壮効果があります。血流を良くして体を整えるので、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  
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！



## お客様の体験談

**体験談** 飲み始めてから朝のめざまし夜の、ねつきともにスムーズで、元気に過ごしています。特に感じるのは食事会の前の飲用です。少々アルコールをとっても、いつもより食べたいと感じても、何らかわらずに、事前服用することで、内臓を整えてくれているので、体調を崩す事はありません。大変助かっています。

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、気力が乏し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。「弱月には祟り月」と言いますが、追い打ちをかけたように転倒し、膝蓋骨骨折をいはい介護生活に陥りたくない思いで、お風呂とストレッチで努力をしました。また、スーパーSTGのおかげで気力も回復し、ゆっくり年かけて元気にしました。休んでいた習い事も復帰しました。スーパーSTGに乾杯!!

富山県 I・Y様

スーパーSTGを服用して半年以上になりました。飲ぶ前に朝、起きるが起きられないと便秘の症状が長年にあります。スーパーSTGを飲んでから、朝自然に目覚まして便秘の症状をほとんどがらんでいます。さらに肌も透明感も増えました。これから飲み続けたいと思います。

東京都 A・S様



スーパー STG

※個人の感想です。

**体験談** 以前スーパーSTGを飲んでいました。が、スーパーSTGにセリシソウを飲み始め、朝のめざましを、起きる感じがなくなり、元気に一日を過ごしています。冷え性も改善されました。気持ち前向きになりました。本当に助かりました。

埼玉県 N・C様

運動

につながる

“今月のコラム”

胃腸が元気になる

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！

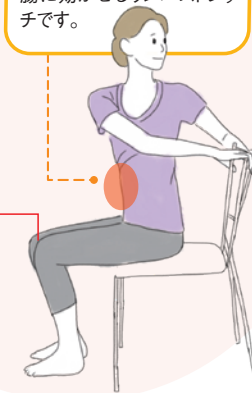
3セット行う

背もたれに両手が届かない人は？



片手をかけるだけでもOK

ココのリンパに効く！  
お腹全体のリンパ、特に胃腸に効かせるリンパストレッチです。



ひざは前を向けたまま

2

イスの背もたれに手を置き、上体をねじってキツイと感じるところで10秒静止する。  
※反対側も同様に行う

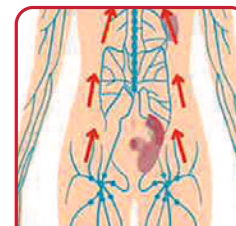
ワンポイントアドバイス  
できる範囲でがんばればOK  
下半身を動かさず後ろを向くのは、体が硬い人はよりキツイと感じます。可能な限りねじればOKですよ。

1

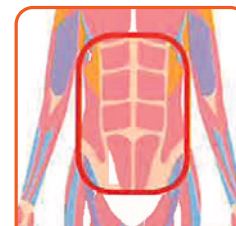
イスに浅めに腰かける。



浅めに腰かける



お腹全体のリンパを流す



腹直筋・腹斜筋を伸ばして

食欲が出ないときは、お腹をねじって胃腸に刺激を与えれば、副交感神経が働いて胃腸が活発に動き出し、食欲がわいてきます。  
イスに座って、できるだけ上体をねじり、背もたれをつかんでさらに大きくねじってください。このとき息は止めないこと。  
腰痛にも効くので、腰痛のリンパストレッチとあわせて行うのもおすすめです。

【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入り!



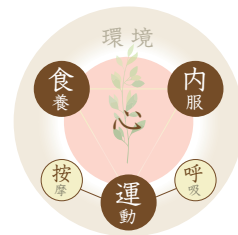
完全予約制

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)





おかげさまで  
**大好評!!**

今月のテーマ商品

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。

スーパーSTG開発に至るまでの  
4つのポイント

その1 化学物質で急増した「ガン」

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て大きな影響力があるということです。

その2 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。

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。アミノ酸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。



名 称 植物発酵エキスイ加工食品  
原材料名 植物発酵エキスイ(ジンバリ、ミカンの種、ノミフスマの葉、センダングサの根・茎、月下美人の根・花、パイナップル果汁)(国内製造)、麦芽糖、糖の花末、日本山人參末、ハトムギエキスイ末、高麗人參エキスイ末、靈芝エキスイ末、デキストリン/セルロース、ステアリン酸Ca、酸化ケイ素  
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。

希望小売価格 **¥19,440**(税込)

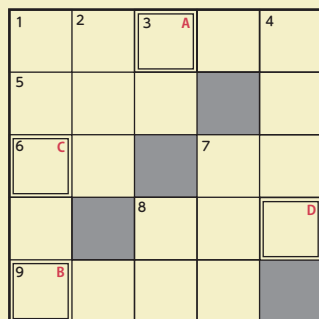
詳細は動画で  
チェック!



今の生活習慣を見直したい方に

ずっと健康でいるために、

今月のクロスワード



【タテの鍵】

- 1.地域を持つ独自の性質。
- 2.苦し紛れに考え出した方策。○○○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。
- 7.一定の基準で区切られた土地や空間。
- 8.一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。
- 5.物事を他の人に任せること。
- 6.秋に咲く日本の国花。
- 7.当選や順番などを決める方法の一つ。
- 8.昔公園にあったコンクリートの管。
- 9.場所や空間の一部。

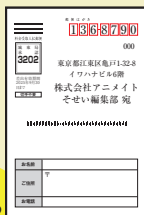
答えは

国が国民から集めるお金



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  
2枚入!

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

