

正しい食と適宜の運動、  
そして明るい心こそが真の健康を築き  
あげます。  
F・E・ヨガライフ協会は、からだの中から  
F&E、外からはヨガで、  
そのお手伝いをさせていただきます。



発行  
F・E・ヨガライフ協会未来編集部  
札幌市中央区南1西2第5藤井ビル3F  
TEL011-222-0012  
<https://yogalife-school.jp>

# YOGA LIFE SCHOOL IN SAPPORO

## 新しくなったスタジオ、のぞいてみました(\*´▽`\*)

since 1980.

年末年始の休業を利用して、スタジオ拡張工事をさせていただいたヨガライフスクール。3Fのスタジオの拡張・リニューアルにともない、受付と事務所も改装しました。  
昨年12月に工事が急に決まったため、ご迷惑をおかけしてしまったかもしれません。  
また、このご時世に拡張工事すること、スタジオ開業当初からお越しいただいている方々には、「経営は？大丈夫ですか？」とご心配までいただきました。ありがとうございます。

皆様に、より快適にヨガを楽しんでいただきたい。そんな思いで改装、拡張しました。  
2021年は、1月6日から営業をスタートしました。お越しになった皆様からは「キレイになったね」とか「変わりましたね」など色々なお声が(笑)

受付業務や事務仕事の動線が変わったため、当初スタッフは、バタバタ・ウロウロしていました。ひと月経った今、ずいぶんと慣れてきました。  
コロナ禍でお休みされている皆さん、本紙をご覧いただいている皆様へ、今回は、ちよこつとスタジオをご案内いたします。

3F教室の入り口をのぞくと・・・  
左手にハイカウンターが登場！  
スタッフがお待ちしています。こちらで、受講料のお支払いや、F&E酵素の販売をしています。写真中央の



商品棚に見覚えのある方もいらっしゃるのではないのでしょうか？写っていませんが、この後ろにスタッフの机などもあります。  
もとの受付カウンターは、機関紙「未来」や、タイムスケジュール、手指消毒液などが置かれています。向かい側には靴箱があります。こちらも以前と変わりありません。

ヨガスタジオへ向かうドアは・・・  
空間をより有効に使うため、引き戸に変更です。開閉もスムーズに、音も静かな作りです。写真を撮影した1月某日。スタジオ内はレッスン中でした♪  
ちよつとだけ、中をのぞいてみましょう。

(次頁へつづく)

### F&Eシリーズ(内容量 720ml)

税込み標準小売価格	
F&E 緑ラベル	4,860円
F&E 赤ラベル	7,128円
F&E 青ラベル	9,288円
スーパーF&E 鳳	15,120円



### コルテFシリーズ

税込み標準小売価格	
スキンソープ	3,740円
ローション普通肌	4,180円
ローション乾性肌	5,280円
ローション脂性肌	5,060円
ハーブシャンプー	1,980円
ハープリンス	1,980円
コンディショニング	
ハーブシャンプー	2,420円
ハーブボディソープ	2,200円

## 植物の恵みです。

60種類の植物から生まれたF&E酵素は、  
偏りがちな食生活の強い味方。  
はじめませんか、酵素生活。  
つけませんか、健康習慣。

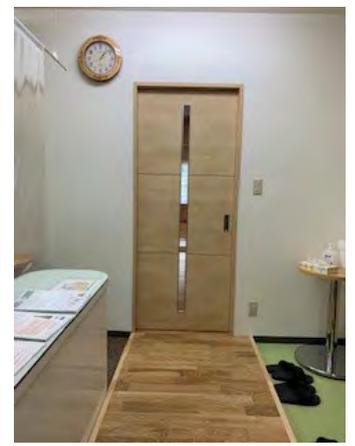


### F&Eミニボトルシリーズ(内容量 50ml)

税込み標準小売価格	
F&E 緑ラベル	540円
F&E 赤ラベル	756円
F&E 青ラベル	864円
スーパーF&E 鳳	1,296円
植物エキス動物用	660円

ご注文・お問合せ (株)ケルプ研究所  
TEL011-221-1225/FAX011-251-2335

スタジオ内は・・・  
入ってすぐは新しいフロアリング。床は優しい肌触りです。奥へ進むと見慣れたスタジオがそのままに生かされています。拡張に合わせて着替えのスペースが、男性用・女性用共に、少し広がりまりました。  
奥行きが出たので、広々。現在は最大15名を定員として、レッスンをしています。ヨガマットは、ソーシャルディスタンスを配慮した間隔でスタッフが用意します。また使用後のヨガマットの消毒もスタッフが行います。次のレッスンまでは換気と消毒の時間を充分にとり、気持ちよくヨガにお越し



これからヨガに来ようかな？とお考えのみなさん、またお近くにお越しになった際には、ぜひ新しくなった本部教室をのぞきにいらしてください。スタッフ一同、お待ちしております。

ただけるよう準備しています。写真奥に見えるのは、昨年より新設しているエアコンです。3Fスタジオに2台新設しています。外気を24時間取り込みながら空調できる機能のものを設置しました。その他に、窓も開けながら、インストラクターと皆さんの間には、パーティションを設置しての感染対策です。現在は、定員を設けているので、完全予約制でのレッスンになっていきます。お電話やネットからの予約が可能となっておりますし、ヨガスクールのHPからはクラス別にご予約の参加人数が直前まで確認できるようになりました。



### ニューイヤーボトルお年玉くじ当選番号発表

2021年のニューイヤーボトル。コロナ禍の中ですが完売となりました。ありがとうございました。お手元に「くじ」をご用意ください。当選番号の発表です!!

#### 2021 イヤーボトルお年玉くじ 当選番号

抽選日:2021/2/1

賞品:特賞(F&E)1本 鳳ミニ5本 赤ミニ20本 青ミニ20本

赤	23	青	49
赤	84	青	80
赤	127	青	87
赤	174	青	95
赤	197	青	110
赤	207	青	126
赤	214	青	151
赤	242	青	154
赤	252	青	168
赤	262	青	217
赤	364	青	222
赤	452	青	447
赤	467	青	461
赤	534	青	559
赤	588	青	585
赤	819	青	730
赤	858	青	734
赤	929	青	811
赤	956	青	867
赤	999	青	932

F&E	492
鳳	239
鳳	280
鳳	430
鳳	645
鳳	868



おめでとうございます

#### 【賞品の引換方法】

当選された方は、お年玉くじについている当選者記入欄に必要事項を記入し、期日までにヨガライフスクールインサッポロへお持ちください。

お年玉くじを紛失した場合は引換ができません。

下記、いずれかの方法でお受け取りください。

- ① 店頭にて当選くじと賞品を引き換える。
- ② 協会インストラクターに当選くじを渡し、賞品と引き換える。
- ③ 当選くじを郵送(ハガキに貼付け可)していただき、賞品と引き換える。
- ④ ※賞品は郵送します。

**引換期間2月5日（金）～3月31日（水）**

※期間が終了すると、当選は無効となりますのでご注意ください。

株式会社ケルブ研究所

〒060-0061 札幌市中央区南1条西2丁目第5藤井ビル3F

TEL 011-221-1225

# 220とカラダ やさしい 鍼灸治療

169

もうすこし、

冬の養生しましよ

F&E鍼灸院 院長 工藤 由美子

この冬は寒さがいつもより厳しいですね。

冬は地から湧きおこる冷気がカラダやココロの動きを鈍らせます。東洋医学では病いが起こる要因が季節ごとに六つあると考えています。冬の病いの要因は寒邪。寒邪は陰（いん）の力が強く全身を冷やし、あらゆるものの動きを滞らせる特徴があります。カラダの中で寒邪の影響を受けやすいのは五臓の腎です。腎は生命の活動の基本である精気を蓄えています。ここが冷えると精気がうまく貯蔵できず、気分が落ち込み、パワーも出ません。東洋医学の古典『黄帝内経』には冬の過ごし方について次のように書かれています。「水が凍り地は裂ける。人は陽を乱さないように早寝し、必ず日光を待ってから起きる。志を内に潜ませて隠れるようにし、寒を避け、暖を取り、皮膚を外にあらわさず、気を外に逃さないようにする」寒さが極まるこの時期、植物は地上部を枯らして、根に栄養を蓄えます。動物は動きを減らし冬

眠するものもあります。人も同様で自分の中にあるエネルギーを表に出して消耗しないように気をつけましょうということですね。日常生活のほかに食事にも少し注意を向けてみましょう。寒邪の影響を受けやすい腎を助ける食材のキーワードは黒と鹹味（塩味）です。黒豆や黒米、黒ごま、木耳、椎茸、小豆など黒い色の食材を意識して摂りましょう。昆布、ワカメ、ひじきなどの海藻は黒くて鹹味を持つているのでこれ

らも活用したいものです。大根にんじん、ゴボウ、山芋など根菜類は植物が蓄えたエネルギーをいただくことができます。今年立春は2月3日でした。まだまだ寒い日々が続きますが、日の出がすこしずつ早くなり、日の入りがすこしずつ遅くなるのがうれしいこの頃です。



## 施術メニュー

はりきゅう治療～全身を整えます～（約60分）	3800円
回数券（3回）	11000円
回数券（6回）	22000円
プレママ（40分～60分） ～逆子、安産、つわりなど～	2800円
美顔鍼 美顔鍼	2500円
美顔鍼回数券（5回 有効期間6ヶ月）	10000円
全身治療+美顔鍼	5300円
耳つぼダイエット（1ヶ月）	20000円
おうちDEおきゅう～お灸指導とお灸30個付き～	2500円
ハーバルボール経絡マッサージ（約20分）	3000円
温灸セラピーマッサージ（約10分）	1100円

※はりきゅう治療には初診カルテ作成料2000円頂戴いたします（ヨガ会員さま、お二人で来院 半額）

健康保険を使った治療も行っております。詳しくはお問い合わせ下さい。

※2019.10.1 改定  
9月までにお買い上げいただいた回数券は期限まで追加料金はありません。

## おうちでヨガ

「プラサーリタ・パードウッターアサナ」

プラサーリタは「伸びた」「ひろげた」、

パードは「足」という意味で両足をしっかり伸ばすポーズです。



方法

- ①足を腰幅より少し広げて立ち、両手を腰にあてる。
- ②息を吸いながら胸を反らせる
- ③息を吐きながら体を前に倒して、両手を足の間の床につける
- ④息を吸いながら頭を持ち上げ胸とおなかをよく伸ばす
- ⑤息を吐きながら、ひじを曲げ頭頂部を床につける

※体重は両足に均等にかけて頭につけない。

深く整った呼吸を行い、このままの状態でも20～30秒を保つ

※呼吸が苦しくなる場合は、無理をせずポーズをやめます。

苦しくない時間で何度行ってもOK

効果

足の裏と外側の筋肉が十分に伸ばされ、上体および頭部への血行が良くなる。消化機能を増進するので便秘にも効果的。





食べ合わせマジック

村田 和香

どんな食材を組み合わせると、どんな調味料を使うと、もっとおいしくなるかしら?こんな風に考えて、味を追求されている方はいらっしやいませんか。おいしい組み合わせを探すのに役立つ方法として、味覚を意識して組み合わせる、というのがあります。

食べ物には複雑な味から単純な味まで、幅広いものがあります。さらに、見た目や匂いなど、味覚以外の感覚も味に関係してきます。ですが、どんなに複雑な味でも、基本的に5つの要素でできています。「甘味」「旨味」「塩味」「酸味」「苦味」です。この5つは、舌の味蕾という器官で感じ取ります。「辛味」や「渋味」は違います。辛味は痛覚、渋みは触覚で感じるもので、基本的な味には入りません。

数種類の食べ物の組み合わせにより、あるいは調味料の使い方によって違うのは、この5つの味のバランスで決まります。例えば、「この食材は苦味が強くて、この食材は甘みと酸味が強い。だから合うかも」と考えることで、相性の良い新

しい組み合わせが見つかりやすくなります。特に、「甘味」「旨味」「酸味」のバランスを作るのが効果的です。

プリンにお醤油をかけると、ウニの味になるとか、キュウリにはちみつをかけたらメロン味になる、という話を聞いたことはありませんか。これはまさに、味のバランスが、別のものに近いものとなるため、味が変わった!と感じる結果です。食べ合わせのマジックです。本当にそう感じるかは、お試しあれ。ぜひ、味覚を意識して新しいおいしさを見つけてみてください。

ちなみに、私はF&E酵素の甘さが少し苦手でした。ここに苦味を加えてはいかがかと思いい青汁を入れてみました。ドロドロになったものを薄めるために、いろんな液体を試してみました。なんと豆乳が私の口に合いました。継続して飲むことにつながっています。騙されたと思って、試してみてください。

群馬パース大学保健科学部  
北海道大学名誉教授  
保健学博士

たべものことから

梅干し

四方山話(120)

立春が過ぎると寒気も少し和らいできますが、寒の戻りとか余寒という言葉もあるのがこの季節です。新型コロナ禍だけではなく、インフルエンザにも油断はできません。

酸っぱいものというと、梅干しのほかにもレモンとかラツキョウ漬けなどがあります。故同志社大学名誉教授の西岡一先生(平成26年没)によりますと、これらのものを口の中に入れて、唾液の量と質を比較してみたところ、梅干しの場合が最も量が多く、質もすぐれていたそうです。

東洋医学では、唾液のことを「神液」、あるいは「清津(せいち)」と呼んでいます。その神秘的な力をいっただものと思われます。

今日では、お花見といえれば桜ですが、万葉の時代は梅の花に人気があったようです。中国から渡来した梅は、「百花の魁」といわれ、春まだ浅いころに清楚で気品の高い白い花を咲かせ、ほのかに甘い香りが芳しいので、日本人の郷愁をそそる木ともいえます。

わが国には樹木の梅より先に薬として烏梅(うばい)未熟

な梅の実を燻製にして干したものが渡来しました。『本草綱目』には、烏梅は解毒、健胃、去痰、鎮静作用があり、口渇を抑えて頭や目の痛みを和らげると記されています。江戸時代の『本朝食鑑』には、白梅花の煎湯で顔を洗うと肌がつややかなるとともに、ほくろやニキビの類を取り去ると記載されています。このほか梅核仁(種子)は日射病や夏バテなどの暑病を治療し、目を明らかにする解毒効果もあると伝承され、今日でも梅肉エキスや梅酒も健康食品や健康酒として広く利用されています。

梅干しは、有機酸やビタミン、ミネラルが類を見ないほど豊富で、強い酸味に殺菌・防腐効果があるため、食品の保存に用いられますが、胃腸の働きを促します。そのため食欲増進や便秘、肌荒れにも効果があります。昭和前期の人ですと「梅干し」と聞けば、まず、日の丸弁当を思い起こすはず。戦前戦後の混乱期には弁当の中に、この赤い梅干し一つを埋め込んだご飯を食べながら、苦難と欠乏に耐えてきました。この年代の人たちの食事の原点といえるかも知れません。

梅づけにむかしをしのぶ  
真壺かな 召波

西野次朗

2月祝日営業

2/11 (木)

- 3F 10:00~11:30
- 8F 10:30~12:00(特殊クラス)
- 3F 13:00~14:30
- 8F 13:30~14:30
- 3F 16:00~17:30(リラックス)



2/23 (火)

- 3F 10:00~11:30
- 8F 10:30~11:30
- 3F 13:00~14:30
- 8F 13:30~14:30



※受講には、ご予約が必要です。  
※お問い合わせや商品の発送の受付は  
17:00までです。お気をつけください。