

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。

未 来

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>

ブログ紹介

F&E酵素を製造している(株)ケルプ研究所社長のブログ。
製造する立場ならでは、F&E酵素のお話が綴られています。
今回は、その中からF&E酵素の特色とも言える、原材料や仕込
みについて書かれたものをご紹介します。

『酵素の原料』 健康スケッチ 酵素屋十ヨガスクールケルプグループ 富士宗光の曲がり真っ直ぐブログ

原料表示をみてみよう

酵素は野菜や果物のエキスを
発酵したものです。原料は多種類にお
よぶのですが、この選択が酵素の
特徴を表しているとも言えます。

野草などなかなか手に入らな
い原料を用いるメーカーさんや
原料の種類がとにかく多いメー
カーさんもあります。それだ
と、多分、当社と同じ仕込み方法
はとれない。一度に揃えることは
難しいし、水を使わずに原料のエ
キスだけという訳にもいかない
(どちらが優れているという意
味ではありません。あくまで特色
が違うということ)。

当社の原料は60種類弱でどれ
も市場で買うことの出来るもの
ばかりです。

この約60種類の原料構成は、東
洋思想の陰陽や長期作物、短期作
物など多様性を保ちながら、相応
しいものを、相応しい(と私たち
が思う)割合で選択しています。

樽に仕込む順序も下の表の順序
とは違って様々な要素を考慮し
て決められたものです(下記の表
の順序は表示のルールにしたが
って重量順になっています)。
珍しい原料はないのですが、そ
れでもこれを揃えるのは結構大
変で、創業当時は少ない種類から
スタートしていました。約60種類
とは言わずに数十種類という言
い方をしていました。

全種類を表示したのは

(多分)初めて

そしてかつては原料を具体的
に表示しているメーカーはあり
ませんでした。表示するのは、例
えば根菜類、葉菜類、果菜類、果
実というようなことだったんで
す。これは企業秘密ということも
あったかも知れませんが、季節に
よって仕込む原料を変えるとい
うこともあったようです。

(次頁へつづく)

植物の恵みです。

甜菜糖、大根、リンゴ、ニンジン、キャベツ、キュウリ、ゴボウ、セ
ロリ、ハウレン草、ナス、バナナ、タマネギ、モヤシ、ニンニク、トマ
ト、ショウガ、ピーマン、生椎茸、昆布、塩、スイカ、ブドウ、レモ
ン、メロン、梅、桃、ミカン、ハクサイ、ナシ、スモモ、柿、小松菜、
キウイ、アボカド、チンゲン菜、アスパラガス、ワサビ、レンコン、
レタス、パセリ、ニラ、春菊、ジャガイモ、シシトウガラシ、サラダ
菜、サツマイモ、クレソン、カリフラワー、カボチャ、オクラ、エノ
キタケ、明日葉、ミョウガ、三つ葉、万能ネギ、菊の花、オオバ



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

<https://kelp.jp>





福士宗光

ケルプ研究所 代表。酵素製造を父から、素人ながら老舗ヨガスクールも引き継いだ2代目経営者。真の健康は正しい食、適宜の運動、明るいい自分で自分自身で築き上げるもの、酵素とヨガでお手伝いします。大学、都市銀行でラグビー。エクスマ85期。【好きなもの】ビール/日本酒/ワイン/スポーツ観戦/ゴルフ（少々）/納豆（中粒派）

健康スケッチ

<https://kelp.jp/blog/>



（前頁より）
元々銀行員だった僕からみると、なかなか閉鎖的という独特の世界。これはしつかり表示すべきだと考えて、当時、原料表示のルールであったJAS法を管轄する農政局に相談しながら原材料をすべて表示しました。これは酵素メーカーでは多分初めてではないかな？僕の知る限りですが、農政局の担当者にも凄く感謝されましたので：（笑）
今は法律も変わって、原則としてすべての原料が表示されているはずですが、
変わらないこと、変わること
この約60種類を一度に仕込んだ樽を使うことで、樽をブレンドしたり、重ね仕込みというやり方を確立することが出来ました。また、約60種類の樽は澱がたくさん出て長く時間を

をかけないとブレンドできなかった。そのことが結果として長期熟成という今の在り方に繋がったとも思います。
そう考えてみると製法としては昔ながらの手法を守り続けていますが、少しずつ変化していることになる。
この原料構成と仕込み方、そして自然発酵と長期熟成がウチの酵素の特徴ですが、40年以上続けてきたことも今は特徴ともいえます。これはお客様のご支持がないとできないので本当にありがたいこと。
健康は不易なもの。過激な変化は必要ありません。酵素を一日長く寝かせることも一日分の価値なのかも知れないし、昨日より今日がよりよいように変化していければと思います。（終）

たべものことからだ 四方山話(122) 野菜のあれこれ

平安時代の辞書『和名抄』(わみょうしよう)には野菜のうちで栽培したものを「園菜」、野原から採集したものを「野菜」と記されています。いま私たちの食卓に並ぶ一部の植物食品に対して「野菜」という言葉が出てくる最初の文献だと思えます。この時代に野菜を栽培していたことも分かります。
日本では、昔は「ナ」という言葉は「菜」であり、また、おかずとしての「肴」(さかな)という意味でも使っていました。野菜、それもナツパです。葉菜がおかずの代表だったことが分かります。主食になるイモ類の葉、たとえばキャッサバやサツマイモ、サトイモの仲間のタローの葉、ウリ類やマメ類の葉などは、現在でも大切な野菜として、世界各地で利用されています。

近代になり都市への人口が集まり始めると、商品としての野菜が必要になり、都市近郊での野菜の栽培が盛んになりました。江戸時代に栽培されるようになった練馬ダイコンは有名ですが、当時の農家の貴重な換金用の野菜の一つでもありました。
野草と山菜は、典型的なものとはちがく、境目がはっきりしません。たとえばギョウジャニンニクは暖かい地方では山菜ですが、北海道では野草です。ゼンマイ、ワラビなどは山野にいくらでも生えているといった具合なので、野草も山菜も一緒に扱っているところがほとんどです。因みに、広辞苑によると「山菜は山に自生する野菜。ワラビ、ゼンマイなどの類。野草は野に生えている草」とあります。

春の七草から始まってセリ、タンポポ、ヨモギ、ノビル、ツクシ、ヨメナ、ウド、フキ、アザミ、イラクサ、カンゾウ、コゴミなど、数え上げたらきりがないほど、野原や沢や林には食べられる野草や山菜がたくさんあります。
野生のものでは、木の芽も食べられます。タラノメは各地の山野に自生しているのによく知られています。もつとも最近では栽培物が多くなりました。ウコギ、クコ、クサギ、アケビなどの新芽も柔らかいうちに摘んで茹で、必要なら水にさらします。タケノコも新芽を食べる野菜です。
山菜採りの季節ですが、クマに注意しましょう。
たらの芽の
とげだらけでも喰はれけり
一茶

西野次朗

F・E・ヨガライフ協会出版

クオリティ・オブ・ライフ
こころとからだ
村田 和香 著

1,361円(税込)



台所の養生訓
クスリになる食べ物
福士 高光 著

1,650円(税込)



ヨガライフスクールインサツポロにて販売中☆
お問合せは 011-222-0012 へ

2020とカラダにやさしい鍼灸治療

171

肩こり解消には・・・

F&E鍼灸院 院長 工藤 由美子

私がまだ20代半ばの、ある冬のことでした。セーターを脱ぎようとしたところ、肩の激痛で脱ぐことができませんでした。翌日、整形外科を受診しましたら肩こりと診断。ドクターに「何か運動をしないさいよ」と論され薬も湿布も出ませんでした。運動が大苦手の私にできる運動なんて・・・何がある・・・？

今みたいにインターネットもなく、いろいろな情報が調べにくい時代でした。それでも「ヨガ」というものは、どうやら対戦型でもなく静かな動きのようであることを知り、始めることになりました。それが40年も続いてしまいました。

肩こりの原因には

- ① 首や背中が緊張するような姿勢での作業
- ② 猫背、前かがみなど姿勢がよくない
- ③ 運動不足
- ④ 精神的なストレス
- ⑤ 長時間同じ姿勢
- ⑥ なで肩
- ⑦ ショルダーバックをいつも同じ肩にかける

などがあります。

かつての私のようにならないために、皆さんも原因を考えて予防してくださいね。コロナ禍の今はヨガに通うことも躊躇してしまう方もいらっしゃると思います。ゆるやかな肩・首のストレッチや、お風呂はシャワーだけで済ませずできるだけ湯船につかりましょう。肩こりに効果のあるツボを押してみるといってもよいでしょう。それぞれのツボを気持ちの良い強さで3秒〜5秒ほど押してください。(図を参照)

4月は新しいことが始まる季節です。うれしいことも、ちよつぱり緊張することもあります。お休みの日はゆっくりお風呂に入ってリラククスして下さいね。



親指と人さし指の骨がまじわったところから、やや人さし指よりのへこみが合谷です。



ヒジを曲げた時にできるシワに人さし指をおき、指幅3本。くすり指があたっているところが手三里です。



乳頭から真上に手をすり上げ、肩の一番高いところを押して痛みを感じるところが肩井です。

ヨガライフスクールインサッポロからのお知らせ

4月より
会費・タイムスケジュールを変更いたしました。
詳しくは下記HP、またはスクールまでお問合せください。

窓口受付時間を変更いたしました。

月曜・水曜	9:30~17:00
火曜・木曜・金曜	9:30~18:00
土曜	9:30~15:00
祝日営業	9:30~17:00
日曜/定休	

※ヨガレッスンは従来通り開講しております。

祝祭日の営業について

4月29日(木・祝) 営業致します。

3F	10:00~11:30
8F	10:30~12:00
3F	13:00~14:30
8F	13:30~14:30

5月3日(月)~5月5日(水)
休業させていただきます。

ヨガライフスクールインサッポロ
TEL011-222-0012 <https://yogalife-school.jp/>



Q・O・L

クオリティ
オブ・ライフ

心・からだ



野球にサッカー

村田 和香

プロ野球が開幕し、サッカーもワールドカップアジア予選が再開しました。オリンピックとパラリンピックが、今の時代にあった形で開催されると良いなあと思っています。

スポーツ観戦の大好きな私にとっては、とても忙しい時となりました。新型コロナウイルス感染拡大によって、多くのイベントが中止になった昨年と比べて、スポーツ観戦できる喜び、ありがたみを感じます。これは私だけではないはず。

このようににスポーツ選手の活躍やスポーツイベントの開催は、多くの人の心を動かします。経済社会にも影響を及ぼします。なぜ、スポーツにはこんな力があるのでしょうか。

私たちの生活は、仕事・生産的な活動、毎日当たり前のように行う日常生活課題、そして、遊びで構成されています。子どもは遊びを通して、成長・発達し、社会を学びます。子どもにとって遊びは大切なものです。けれど遊びは子どもものだけではありません。大人にとっても大切なもの。遊びは余暇やレジャー、趣味やスポーツなどです。遊びを通して、自分自身

の好みや興味、関心を追求していくことができます。一生涯楽しめます。仕事のご褒美にもなります。遊びは人間にとって、幸せを得るためのものです。

さて、スポーツを考えます。スポーツで楽しいと感じるところは人さまざま。スポーツ選手もさまざまですから、人さまざまの欲求を何かしらの形で満たしてくれるものなのだと思います。

例えば、「うわあ、すごい技術」「速い」「強い」「あれはなかなか打てない」「勝つんだ」「Goal、うおー」と。感動したり、悔しがったり、達成感を得たり、落ち込んだり。こんなことはそうありません。私は選手の活躍を見て、「この人がここまで来るためにはどれだけの努力したのだろう」と、勝手に想像して涙を流すことが多いかもしれません。

のめりこむ私は、応援しているチームが負けると不機嫌になります。私の家族は、私以上にジャイアンツが勝つと平和だと思っています。

群馬パース大学リハビリテーション学部部長・教授
北海道大学名誉教授
保健学博士

雪解けもすすみ、北海道にも春がきました。
春野菜や、山菜は冬に蓄えた老廃物の排泄を促してくれます。
美味しく食べて、元気に新緑の季節を迎えましょう～



ふきのとうみそ炒め

材料

ふきのとう(つぼみのもの)
ゴマ油 味噌 みりん 適量
好みで…砂糖 ゴマ

作り方

- ① ふきのとうは洗って汚れを落とし、刻んでからアク抜きのため、水にさらす
- ② 水気を絞ってゴマ油で炒め、全体に油がまわったら、味噌、みりんを入れ(※砂糖は好みで入れる)、焦げないように注意しながら炒める
- ③ できあがったら空き瓶などに入れ、早めに食べきりましょう(※好みでゴマをかける)



よもぎ蒸しパン

材料(9個分)

薄力粉 200g
砂糖 100g
ベーキングパウダー6g
塩一つまみ
卵 20g
水 170cc
よもぎ 6g

作り方

- ① ベーキングパウダー、塩をふるっておく
- ② 水の中に卵をいれ混ぜ、よもぎを入れる
- ③ ②のなかに①を入れよく混ぜる
- ④ アルミカップに③を均等に入れ、強火で十分蒸す



はんぺんニラソース

材料

はんぺん大1枚 ニラ1束
にんにく1片
ごま半すり大さじ1
醤油大さじ1
砂糖大さじ1

作り方

- ① フライパンに油大さじ1、にんにくをみじん切りしたものをいれて炒める
- ② 調味料を入れて、ニラも入れて炒める
- ③ はんぺんはグリルで両面焼き、食べやすい大きさに切る
- ④ はんぺんにニラのたれをかけて完成です