

正しい食と適宜の運動、  
そして明るいい心がその健康を築き  
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>

新型コロナウイルスの感染予防のため「健康に関する講演会」の開  
催中止が続いています。

今回は過去の講演、2019年10月に行われたスッキリ・days  
での「富士博士のカラダにイイ話」より、編集部で抜粋・要約して  
紹介いたします。

## 『噛むとくらくら』

富士 高光

糖尿病や高血圧といった成人病  
は、生活習慣病といわれますよう  
に、悪い生活習慣がその発症の大き  
な要因になっています。とりわけ食  
習慣の悪化が生活習慣病の増加で  
あると指摘する研究が増えていま  
す。

神奈川歯科大学・口腔生化学教室  
教授の斉藤滋先生と食文化研究家  
の永山久夫先生、お二人による興味  
深い共同研究があります。

これは、弥生時代、平安時代、鎌  
倉時代、江戸時代前期、江戸時代後  
期、それと第二次世界大戦前の、六  
つの時代の食事を復元し、それを現  
代の大学生に、実際に食べさせるこ  
とにより、それぞれの食事にかかっ  
た時間と咀嚼回数を導き出して、食  
事の回数と当時を比較した研究報  
告です。

その結果、スパゲティとハンバー  
グに代表される、現代食の咀嚼回数  
と食事時間は、卑弥呼の時代（弥生）  
の約6分の1、第二次世界大戦前の

約2分の1しか分らないことが分か  
りました。

もう一つは、子供たちが、1回の  
食事をするのにどのくらい噛んで  
食べているかを、学校給食の現場で  
調べたものです。その結果、1食で  
わずか300回から400回しか  
噛んでいない子供が、実に3人に1  
人もいることが分かりました。この  
子たちは、一口に2〜3回しか噛ま  
ずに飲み込んでいると思われま  
す。

一口に2〜3回では「噛めない  
子」と断定せざるを得ないので  
す。ちなみに、一食に900回以上噛  
む、いわゆる「よく噛む子」は4人  
に1人しかいませんでした。

歯ごたえのある食品を避け、味覚  
や柔らかさを追い求める現代人の  
食嗜好が、子供たちの咀嚼力を低下  
させ、「噛めない子」「噛まない子  
」を排出しているのです。この現実  
を、大人たちは、すっかり認識しな  
ければなりません。と、この研究で  
は報告しています。

## 噛むことの意義

「卑弥呼の時代ならともかく、噛  
まなくても食べられる軟らかい食  
べ物が溢れているのだから、何も無  
理して噛んで食べる必要はない」と  
考える人も大勢います。しかし「し  
っかり噛んで食べる」という行為  
と習慣は、人間の健康にとりまし  
て、どうしても欠かすことのできな  
いものです。

噛み応えのあるものを食べてい  
る人は、歯が非常に丈夫です。歯肉  
炎や歯周病（歯槽膿漏）、顎関節症  
などの病気に罹りにくいといわれ  
ます。それは噛むという機械的な力  
、ストレスが、それぞれの歯に加え  
られますので、歯と歯を支えている  
歯槽骨が鍛えられるからです。

歯の下の部分は、歯槽骨の中に埋  
まっていますので歯と歯槽骨は織  
維で、コラーゲン（硬いタンパク質）  
でつながっています。ですから噛む  
ことによつて、歯に伝えられる力は  
歯根膜を介して骨を刺激します。

そして噛むごとに、噛むたびに骨  
や繊維の中に入っている細胞が、伸  
びたり縮んだりします。これら  
の細胞の中に、多くの栄養が摂取さ  
れて、代謝が極めて盛んになること  
が分かっています。つまり、噛むと、  
歯や歯槽骨は丈夫になるのです。

噛むことは、口の中の健康を維持  
するだけではなく、全身の健康に関  
係してきます。もちろん噛むこと自  
体は、栄養でもホルモンでもありま  
せん。しかし、歯を通して生体に伝

えられる力が、身体を作っている細  
胞の働きを活性化させる、という生  
命の巧みな営みに畏敬の念さえ抱  
きます。

話が飛躍するようですが、よく噛  
むことによつて、ガンや糖尿病まで  
防ぐことができる、という研究の成  
果が発表されていますし、また、な  
ぜ防げるのか、というその仕組み  
が、次第に明らかになりつつありま  
す。

唾液が、老化を進める活性酸素を  
退治してくれることや病原菌を退  
治する免疫力を大いに高めること  
もそうですし、動脈硬化や心臓病、  
糖尿病、さらに白内障やガンなどの  
生活習慣病と深く関わっています  
ので、それを防ぐ方法の一つに、唾  
液が影響していることも明らか  
になっています。

## 唾液は体の毒を消す働きもしてい ます

唾が出る唾液腺は耳下腺、耳の下  
です。それから顎の顎下腺、そして  
舌下腺、ペロです。この三対からな  
っています。そのほか口の中には  
無数の小さな唾液腺がありまして、  
唾液、つばきは全体で一日約1リッ  
トルから1・5リットル分泌されて  
います。そして唾液腺の働きは自律  
神経と結びついていますので、ネバ  
ネバした唾液は交感神経、サラサラ  
した唾液は副交感神経の刺激によ  
つて分泌されています。

（次頁へつづく）

(前頁より)

ですから緊張しなすと口が  
渴き、居眠りすると、ヨダレを  
垂らすこととなります。

唾液の中のネバついたものは、「**ニ**」承知のようにムチンとい  
うタンパク質です。これは単なる  
水ではなく、口の中をアルカリ  
性にしたり、泡を出して口を  
きれいにする、いわば「**洗剤**」  
の役目ですね。また、人間の成  
長に大切なホルモンも入って  
います。そして唾液の大事なこ  
とは消化作用です。

ご存知のように、発ガン物質  
の多くは、実は活性酸素を大量  
に作る物質であることが分か  
っています。それが「よく噛  
むこと」によって唾液の消化  
酵素、消去酵素といってもよい  
と思えますが、これが食べ物に  
含まれている有害物質を出す  
活性酸素を、毒消ししてくれる  
のです。

もちろん人によりまして毒  
を消す力に違いがあります。つ  
まりその人の生活の在り方に  
よって、体の中の酵素が強い人  
と、弱い人があります。しかし、  
いずれにしましても、よく噛む  
ことは、とても大事なのです。

**しっかりと噛んで丈夫な体をつ  
くりましょう**

口や下の粘膜には、味覚を感  
じる化学センサー、触覚・圧痛

を感じ取る機械センサー、冷た  
いとか、温かいことを感じ取る  
温度センサー、痛みを感じ取る  
侵害センサーなど、いろいろな  
感覚センサーが豊富に存在し  
ています。したがって物を噛ん  
でいる間は、口の中の食べ物の  
物理的・化学的刺激によって、  
大量の感覚情報が脳に流れ込  
んでいきます。

ですから食べ物を噛まない  
で摂取しますと、重要な情報が  
入らなくなり、体の臓器の調整に障害が起きること  
になります。言い換えますと、  
現代のように加工食品が溢れ、  
ほとんど咀嚼しないで、噛まな  
いで飲み込むような食事を続  
けていますと、全身の調整のパ  
ランスが崩れ、予想もつかない  
ような病気を引き起こす恐れ  
があるということなのです。

噛むということは私たちが  
健全な生活を営む上で、想像以  
上に重要な役割を果たしてい  
ることは間違いないのです。私  
たちに取りましてガンや心臓  
病のように生命にかかわる疾  
患は、いうまでもなく重要で  
すが、それだけではなく私たち  
にとりまして、むしろ、はつきり  
とした病名をつけられない原  
因不明の病気、わけのわからない  
体の不調こそ、問題ではない  
か、と思うのです。

昔から「よく噛んで」とか「噛



みごたえ」ということを教えら  
れてきました。が、神様から与え  
られた大切な贈り物を、改めて  
思い起こし、子供も大人も「し  
っかり噛んで食べる」食習慣を  
身につけたいと思います。

**ヨガライフスクールインサッポロ**  
**7月営業のお知らせ**

**7/22 (木) ~ 7/25 (日)**  
**休業させていただきます。**

※7/19 (月) は通常営業です。  
オリンピック開催に伴い祝日が移動しています。  
ご注意ください。

**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。  
つづけませんか、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

市内および全国へ発送を承っております

**ご注文・お問合せ (株)ケルプ研究所**

TEL011-221-1225/FAX011-251-2335

Q・O・L

クオリティ  
オブ・ライフ

心・からだ

232

## 振り上げた手のおろし方

村田 和香

もう少し、あと少しのはずと  
思いながら、新型コロナウイルス  
の日常はなかなか元に戻る気  
配が見えません。皆さん、かな  
りお疲れになつてきたと思  
います。

多くの医療者もまた、早い時  
期から感染への恐怖に加えて、  
孤立感や差別される感覚を持  
つていました。子どもに感染さ  
せまいと車で寝泊まりしたり、  
子どもが学校でいじめられた  
りという話を聞き、やり場のな  
い怒りにいきどおり、振り上げ  
た手を下す方法も分からずに  
混乱したことも少なくない状  
況でした。

怒りは普通の感情、防衛の感  
情です。攻撃されたり脅かされ  
たり、ないがしろにされたりし  
たときに発動します。無理に封  
じるのは不健全なこと。けれど、  
怒りをぶつけられた人はたま  
ったものではありません。いき  
どおりを感じ抵抗する。怒りの  
連鎖、悪循環の始まりです。怒  
りはなかなか厄介な感情です。  
動物ならば、本能的に攻撃す  
るところですが、理性や言葉が  
あるので、攻撃や破壊的な方法

で相手を傷つけずに怒ること  
をしなければならぬのでし  
よう。

また、私たちは自分の中にあ  
る価値観や期待など「こうある  
べき」に左右されます。異なつ  
た価値観に対して、怒りが生じ  
る場合もあります。さらに、普  
段は大したことはないと感じ  
ることも、辛い、苦しい、悲し  
い、焦り、不安に加え、疲労や  
体調不良などで大きくなつて  
しまうこともあります。今はま  
さに、そんなときといえましょ  
う。なので、心身のケアが大切  
なのです。

いかに、理性を取り戻し、怒  
るか怒らないかを見極める。そ  
して、行動を選ぶこと。何をす  
ると良いのか悪いのか、答えの  
出ない不確かな状況で先行き  
が見えずに疲弊しています。時  
に、自分で自分をねぎらうこと  
も大切と感じます。「そう、私  
はこんな中でよく頑張つてい  
る」と言葉にしてみるもの良い  
かもしれませぬ。振り上げた手  
は、グルグル回して、うーんと  
伸びをしてみましようか。

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

## たべものとかからだ

ゴマ

四方山話(125)

ゴマはインドで「万能薬」、  
中国で「不老長寿の秘薬」とい  
われる食材です。

日本には縄文時代に中国か  
ら伝えられました。インド原産  
のようですが、近年は、「ゴマ  
はアフリカのサバンナが原産  
地である」との説が有力です。

奈良時代にはすでに栽培さ  
れ、平安時代には食用にされて  
いたようです。「金」「銀」「銅」  
なら、オリソピックのメダルの  
色が思い浮かびますが、ゴマに  
は「金」「黒」「白」があり、こ  
れらの名前は、種皮の色に因ん  
でつけられたといわれます。

ゴマ油をとることから想像  
されますように、ゴマの種子に  
は、脂質が多く、脂肪油40%  
55%（リノール酸、オレイン  
酸、ステアリン酸などのグリセ  
リド）、また、タンパク質が約  
20%含まれています。そのた  
め、肉食を禁じた精進料理では、  
ダイズとともに貴重なタンパ  
ク源でした。ほかにセサミン、  
セサミノールなどのリグナン  
化合物、カルシウム、鉄などの  
ミネラルを含み、栄養価の高い  
食品です。

また、ゴマには老化を抑制す  
るビタミンEが多く含まれて

います。抗酸化作用、アルコー  
ル分解促進作用、血中のコレス  
テロール低下作用などが認め  
られています。また、ゴマペプ  
チドには降圧作用があり、特定  
保健用食品として健康への役  
割が知られています。肌を潤  
す効果もあります。

ゴマの力は、「世界の三大美  
女の一人であるクレオパトラ  
の美貌を支えたといわれます。  
彼女の美しさは、エジプトやロ  
ーマ帝国の歴史を動かす上で、  
大きな武器になりました。その  
ため、「もしも、クレオパトラ  
の鼻がもう少し低かったら、世

界の歴史が変わっていたらろ  
う」といわれます。これは、フ  
ランスの哲学者パスカルの言  
葉です。パスカルは、「人間は  
考える葦である」という言葉を  
残した人でもあります。

彼女の美貌の大きな要因の  
一つは、肌の美しさだったそう  
ですが、美しさを支えた植物の  
中の一つが、ゴマでした。ゴマ  
に含まれる「若返りのビタミン  
ン」といわれるビタミンEや、  
老化を予防するセサミンやセ  
サミノールなどが、彼女の肌の  
つややかな輝きを支えたので  
しょう。

胡麻の花  
濡れしに思い至りけり

加藤楸邨

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ッポロにて販売中☆

お問合せは 011-222-0012 へ

# 2020とカラダに やさしい 鍼灸治療

174

夏のむくみ対策

F&E鍼灸院 院長 工藤 由美子

夏の不調のひとつに挙げられるのが「むくみ」。

カラダに余分な水分や老廃物が溜まってしまった状態です。今回は足のむくみの一般的な原因と夏ならではの原因、そしてセルフケアについてご紹介したいと思います。

□ 手足が冷えている

冷えは万病の元。冷房の効いた部屋に長時間いませんか？手足の冷えは血流が悪いサインです。内臓が冷えて、血流が悪く

□ 椅子の高さがカラダに合っていない

椅子の高さがカラダに合っていない。足が床から浮いているなど合わない椅子での長時間のデスクワークはむくみを促進させてしまいます。リモートワークをされている方は自宅のデスクワーク環境を要チェックですね。

□ 運動不足

リモートワークのためほとんど歩かないという声を聞きます。

□ 入浴はシャワーで済ませ

暑い時にバスタブにお湯をはるのは億劫ですね。バスタブにつかると全身に水圧がかかりむくみ解消にも役立ちます。

こんなふうには日常をちよつと振り返りつつ、むくみ解消のツボを3つご紹介しますのでセルフケアにお役立てください。

## 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)	2800円
~逆子、安産、つわりなど~	
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
耳つばダイエット(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

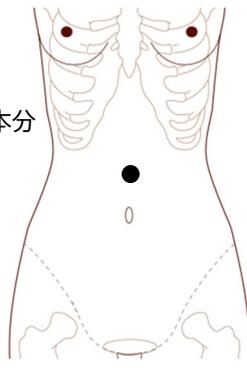
※はりきゅう治療には初診カルテ作成料2000円頂戴いたします(ヨガ会員さま、お二人で来院 半額)  
健康保険を使った治療も行っております。詳しくはお問い合わせ下さい。

※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。

**陰陵泉**  
ひざの内側 すねの骨のふくらみの下



**水分**  
身体の正中線上。へその上に、指4本分上がった位置



**三陰交**  
内くるぶしのいちばん高いところに手の小指をおき、指幅4本そろえて人さし指があたっているところ。骨の後ろさわ

## 10月開講 2021年度インストラクターコース受講生募集

ヨガライフでヨガを学んでみませんか。ヨガをするだけでは物足りない、ヨガのコト、体のコト、もっと知りたい。ヨガ初心者だけど、インストラクターを目指したい。『インストラクター養成コース』は、そんな方におススメしたいコースです。コースの講師陣は、ヨガインストラクターはもちろん、大学教授、医師、鍼灸師など、各分野の専門家。2021年10月からスタートする『4級コース』では、インストラクターとして身につけておきたい専門知識と体づくりに、1年をかけます。1年を通じて一人一人の成長をサポートし、質の高い身体を作り上げていきます。そして2年目の『3級コース』では、さまざまな研修や実習を通じて、レッスンの構成や、指導方法を学び、コミュニケーション力を高め、現場に向けた資格取得を目指します。

**無料説明会開催 8月21日(土) 8月28日(土)**

**15:00 から (1時間程度)**

※個別相談は随時受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

ヨガライフスクールインサッポロ

札幌市中央区南1条西2丁目第5藤井ビル3F・8F  
Tel. 011-222-0012 Fax. 011-251-2335

