

正しい食と適宜の運動、  
そして明るいき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>

F&E体験記

## アトピー性皮膚炎

本部教室所属 A・Tさん

20代初めにF&E酵素に出会いました。

当時、私は中学生の頃に日焼けをし顔が水膨れになるくらいまでなってしまったのがきっかけで、顔にアトピー性皮膚炎を発症しており、常時、薬を服用し、症状が悪化したらステロイド軟膏を塗っていました。

高校生の時には、どんどん塗り薬の種類も強いものになっていき、医師より「一度薬をやめて薬抜きしましょう！」と指示をされました。

その後実施しましたが、顔が腫れ黄色い液がジュクジュクと出てきて、学校を1カ月以上休んだ程です。

当時、アトピー性皮膚炎に効くとされていたものは数多く試しましたが効果がなく、病院の薬をやめたいけれどやめられない状態でした。

そんな中、ご縁があり運よく福士先生をご紹介いただき、F&E酵素を勧められました。先生には「5〜7年」と言われて、体質を改善するまでの長い日々を覚悟

し、薬にもすがらないで飲み始めました。

最初は、薬を服用しながら就寝前に50ccの飲用からでした。今までは季節の変わり目の時期に症状が悪化したステロイド軟膏を塗ることが多かったのですが、F&E酵素を半年ほど飲用したところ薬の服用とF&E酵素だけで症状が落ちつきました。それを機に7日間の断食を行いました。

好転反応を覚悟していましたが、1回目の断食ではそれほど症状はありませんでした。数か月後に行った2回目の断食では、病院からの薬を一切やめたこともあり、首の後ろに直径1cm程の湿疹ができ、瞬く間に直径5cm程に広がりました。すぐに福士先生に相談に行き、症状を見せたところ「それは悪い毒素が体から出ているためです。」と説明され、コルテFスキノンAを患部に塗るよう勧められました。その後、患部に1日5回ほど塗り続けました。症状は良くなったたり悪くなったりを繰り返しながら、徐々に小さくなり、5か月後にはすっかり

綺麗になりました。

それからも季節の変わり目、疲れや体調の悪い時には、皮膚の柔らかない部位に湿疹ができました。そんな時はF&E酵素をお肌パックし、スキンケアにはコルテF、薬も併用しながら乗り切れるようになりました。そして5年ほどたった頃には福士先生に言われた通り、体調も安定して手元から薬がなくなりました。今でもアトピー性皮膚炎の薬は服用していません。

とは言え、人よりもお肌が弱いのは変わりません。昨年からも続く感染予防対策の

日々でのマスクかぶれ、アルコール消毒かぶれもしました。調子が悪いなと感じたら、だいたいお肌に出ます。でももう以前のひどい状態に戻ることはありません。

自分の体質と折り合いをつけて、健康なお肌を保つことができようになっただけなのはF&E酵素のおかげだと思っています。F&E酵素とコルテFスキノンAに出会えたことに感謝です。私にとって安心と信頼できる商品であり、これからもずっと使い続けていきたいと思っています。

(終)

## 秋 空気はひんやりと乾燥し、お肌から潤いを

奪います。夏の強い紫外線で疲れた肌には困った事態です。

いつも通りのお手入れなのににお肌に元気がない。そんな方に一。

## 植 物性醗酵エキス配合の

コルテ・Fシリーズをお試ください。

無添加・無香料のこのシリーズは、傷んだお肌をやさしく洗いあげ、化粧水だけのしっかり保湿でスキンケアを終了させます。

お肌に余計なストレスを与えず、使い続けることで素肌本来の働きを取り戻します。

化粧水は3タイプ。お肌の質や季節に応じて使い分けられます。

ローションA乾燥肌	5,280円
ローションB脂性肌	5,060円
ローション普通肌	4,180円
スキンソープ	3,740円



ご注文・お問合せ (株)ケルプ研究所

TEL011-221-1225/FAX011-251-2335

数年前に『北海道酵素』というネーミングで黒いラベルの酵素を少しだけ販売したことがあります。ご記憶の方、いらつしやいますでしょうか。十年以上熟成したエキスを必ず含んでいるというものでした。

なぜ当時、「北海道」を冠したのかというと、実は海外からの引き合いが絡んでいたからです（アジアで北海道ブランドは人気なので）。

幸か不幸か、その商談は破談となり、その後も十年熟成エキスは全てのF&Eシリーズに配合しています。そのため、『北海道酵素』のブランドで販売する意味も弱くなり、製造は取り止めとなつてしまいました。

北海道でつくつているのですから『北海道酵素』と謳うことは間違いではありません。が、少し不本意なところもありましたので、昔から想っていた本当の意味での『北海道酵素』は北海道の原料だけで作る酵素にチャレンジすることにしました。北海道の原料だけで作るとなると原料の種類や時期が限られてしまい、もちろん通年

## 北海道の原料だけで作った酵素、限定販売します

株式会社ケルプ研究所

製造は出来ませんので、種々検討を重ねた結果、実りの秋に仕込み、年に一度、限定数量で販売することになりました。

3年前の秋、40数種類の原料で仕込み、発酵、熟成してきました。昨年に仕込んだエキスも落ち着いてきたのでブレンドし11月中旬以降に初年度分を販売します。

『北海道酵素』には、すべて北海道産原料で製造するほかに、もう一つチャレンジがあります。

私たちは品質確認の意味もあり、充填から3年を過ぎた酵素を飲むことも多いのですが、瓶の中でエイジングが進み円やかな熟成感を味わうことができません。タンクでの熟成とは少し違う感じがあるのです。ちょっと古いビンテージワインのような感覚。

この瓶の中でのエイジングを製品でも表現したい。酵素は美味しいから飲むというものではなく、健康のため

めに飲むものですが、昔ながらの自然な作り方ゆえの時間の経過に伴う変化を感じていただければと思うのです。もちろん、機能性の面でも、瓶の中のエイジングによっても違いが現れるのか検討していくつもりです。

そのため『北海道酵素』は、毎年秋にその年のビンテージとして販売しますが、賞味期限を表示せず、在庫があれば数年後にもご希望の方にはお買い求めいただけるようにします。年数を重ねたビンテージは若干価格が高くなるようなこともあるかも知れませんが、また、タンクで保持するのと違い、ご自宅で熟成していただくことも可能かと思えます。

なお、賞味期限を表示しないことにつきましては、食品表示法のもと、食品表示基準特例の対象となり法律上も可能であることを確認しています。

ビンテージによって味が変わるのか、年数で機能性の違いは現れるのか、これから始まる『北海道酵素』の熟成を一緒に見守っていただければありがたいです。

販売詳細は次号にてお知らせいたします。

### 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





パイプが折れたので  
ものの持ち方を考えています。

村田 和香

買い物好き、洋服好きの私。クローゼットを開けるといんなものがパンパンに入っている状態になっていました。不要不急の外出を自粛すればするほど、通販の段ボールが増えるばかり。連休は思い切って片付けようと誓っていたはずが、なかなかすすまない。いっこうに片づかない。年を取るとものを管理する能力が低くなるのかもしれない、言い訳しながら、時間だけがたつていきま

ました。さすがにこれではいけないと、片づけを決意したのでした。

そういえば、祖父の遺品を整理した時、山積みとなった不用品に呆れたことを思い出しました。どれほど捨てたことか捨てることにお金がかかることにうんざりし、自分は気を付けようと、あの時は確かに思いました。さらに年を取ってからは、管理や処分する気力も体力もなくなると考えるとますます不可能です。今のうちにやらなければ、もう後はない。そんな状況に自分を追い込みました。気持ちの切り替えはできま

した。あとは時間の確保が必要足の踏み場もなく、寝る場所もなくなつては困ります。処分したものを積んでおくわけにもいかないので、ごみの収集日に合わせて、なんて考えているとまたその時を逃がしてしま

そうです。衣替えの時期、クリーニングに出している間に始めるのが現実的と、時期を伺い、今度こそはと心に誓っています。

そんなとき、突然、クローゼットのハンガーパイプが折れました。原因はもちろん洋服のかけすぎです。びっしりかけられた洋服の重さに耐えきれなかったようです。あー、パイプって折れるのだという驚きと共に、パイプを取り換えてもらうまで、洋服は足の踏み場もな

いほど散乱、家族には呆れられ

群馬バ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  
キャベツ

四方山話(128)

キャベツの原産地は南ヨーロッパで、日本には江戸時代の末期に伝えられ、明治時代には栽培が行われていました。「よく食べられる野菜のランキング」では、第三位ですが、ある「好きな野菜」の調査では、人気ランキング第一位でした。キャベツは生のまま手軽に食べることができずし、栄養もあり、嵩がありますので満腹感が味わえることから、ファンが多いといわれます。

ヨーロッパでは、「貧者の医者」とか「貧乏人の医者」と呼ばれます。時期や品種によって多少異なりますが、水分のほか、タンパク質、糖質、食物繊維、ビタミンCや、出血したときなどに血液を固まりやすくするビタミンKなどを豊富に含んでいる健康野菜だからです。



F・E・ヨガライフ協会出版  
クオリティ・オブ・ライフ  
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

すと消化がよくなり健康によい」と記されています。当時の医者は、丈夫であらゆる病気に強く育つよう、子どもたちに食べさせることを特にすすめたといわれています。古代ロシアの医学書には、キャベツが黄疸や結石などに効くという薬効が書かれています。

キャベツの特異な生理作用として早くから知られているのが抗潰瘍因子のビタミンUです。1900年代の半ばにキャベツの青汁が胃潰瘍の治療に効果がみられたことがきっかけで研究され、キャベジンという名前で商品化されました。肝臓の機能改善や解毒作用の補助にもよいとされています。動物実験の結果、キャベツは白血球を増加させる作用によって免疫力を増強することが確認されています。この働きは多くの病気に対する抵抗力と攻撃力を強めることになるので、抗ガン性・感染症・動脈硬化・老化などの予防に役立つと考えられています。

音の軽さも新婚か

橋本栄治

西野次朗



# コロナとカラダにやさしい鍼灸治療

177

## 紙の書籍と電子書籍

F&amp;E鍼灸院 院長 工藤 由美子

10月27日からは読書週間です。

読書といえど本。新しい本はインクの匂いも楽しみのひとつです。そしてページをめくり、おもしろい本は読み終えるのが惜しくて、いったん本を閉じて残りのページを押し量ったりしてしまいます。本好きの悩みとしては読み終えた本がどんどん増えていくということでしょうか。

このごろは電子書籍というものが普及しているようです。何百冊、何千冊の本がタブレットやスマホやクラウドの中に収まっていて場所を取らないということ、私もトライしてみましたが、アナログな私は紙の本のほうがしっくりとします。

ただ、世の中は変わって行きます。紙の材料は木です。紙を消費することは木を消費している、大きなくくりの中では自然破壊ですよ、と言われたら「紙の方がいい!」と大きな声で言う事ははばかられます。2020年初頭からのコロナ禍の影響もあり、いろいろなこ

とがデジタル化されています。在宅ワークが増え、電車に乗る人が減ったせいなのか大手出版社が電車の週刊誌の中づり広告を9月末に終了したと聞きます。私も電車の中で手持ち無沙汰なとき中づり広告を読んでいた。興味のわく記事を見つけたらさっそく購入することもありました。

さて、こんなふうには紙の媒体が減る傾向にあります。そこで電子書籍について考えてみました。調べてみました。タブレット、スマホ、PCのディスプレイからはブルーライトが出ています。ブルーライトはLEDの電灯やテレビからも出ています。ただ、光源からの距離がスマホ、タブレットは近いので目やカラダへの影響を考慮した方がいいようです。厚生労働省もブルーライトを発する機器を操作するときは1時間見たら15分程度休む。というガイドラインを出しています。電子書籍での読書も同様かと思われ。また夜にブルーライトを浴びると脳が睡眠モ

ドになりにくくなるともいわれています。秋の夜長、灯火親しむ候ではありませんが皆さまには目が疲れないようにお過ごしください。ね。



## オンライン ヨガインストラクター養成コース

ヨガライフスクールインサッポロのインストラクター養成コース（以下、本コース）では、『どなたでも受講できるオンライン講座』を開設しております。

本コースは2年間で『4級コース』と『3級コース』を1年間ずつ学んでいきますが、オンライン講座では1回完結の内容ですので、どの講座でも受講できます。

開放する講座は、インド哲学、運動生理学、解剖学、東洋医学などの座学。講師は大学教授や医師、鍼灸師など各分野の専門家から、ヨガの世界や、体の仕組みについて学べる機会です。今月の『未来』にご寄稿くださった石飛道子先生の『インド哲学』も開講されます。

受講料：1講座 3,850円（税込）

### 受講条件：

レッスンはZOOMを使用します。インターネット接続環境やカメラ、マイクのある端末の準備、ZOOMアプリの事前ダウンロードなどお願いします。

申込締切：当日のPM12:00まで

申し込み・お問い合わせは→ [info@yogalife-school.jp](mailto:info@yogalife-school.jp)

### 【講座予定】

10/16	13:00~14:30	4級『インド哲学①』
10/30	13:00~14:30	3級『インド哲学①』
11/16	15:00~16:30	3級『東洋医学と女性体』
11/13	13:00~14:30	4級『F&E酵素』
11/27	13:00~14:30	4級『解剖学①』

以降の講座日程については、お問合せください。