

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>

## インストラクター養成コースの講義から

10月3日に行われました『健康について』の講義から一部を  
抜粋してご紹介いたします。

## 日本人の食べ物と体力

F・E・ヨガライフ協会会長 福士 高光

私たちは様々な分野で欧米諸国の影響を受けてきたことはご  
存知の通りです。いまの食生活についても同じことがいえると思  
います。

### 現代の食生活の難しさ

私たち人間は、ほかのあらゆる動物よりもすぐれた生活をして  
いると思っているのですが、  
その一方では肥満や高血圧、脳  
卒中、ガン、生活習慣病にさい  
なまれ、タンパク質が足りない、  
脂肪を摂りすぎた、食物繊維が  
不足だとか、緑黄色野菜やカル  
シウム、鉄分やビタミンが足り  
ない、といった具合で、諸々気  
にしながら生活しているのが実  
情だと思います。

昔は、科学的な知識には欠け  
ていたかもしれませんが、代々  
引き継がれてきた、文字通り職  
人技にも匹敵するような知恵と  
経験、長い歴史に裏付けされた  
食生活の体系が、それぞれの家  
に根付いていまして、食生活の  
在り方を確かなものにしていま

した。食料の量的な不足に対処す  
る知恵や技術も受け継がれてき  
ていました。

しかし、今、それが崩れてきた  
わけですが、食生活の難しさの背  
景として、いくつかの要因を考え  
ることが出来ます。その一つに若  
い人たちが都市部に集中したこ  
とが挙げられると思います。

つまり工業優先の政策によっ  
て若い労働力が求められ、食生活  
や住居などの生活の仕方を、ちゃ  
んと身につけていない若い人た  
ちが、都市部に集中したことであ  
ろうと思います。都市部ではマン  
ションやアパートに住んで、隣の  
人が何をやる人も知らないとい  
う人が増えていきますし、隣の人  
との付き合いが満足に行かない  
状態では、お互いに知恵を出し  
合うことも困難となります。生活

の在り方が伝え合えない、つまり  
伝承が途絶えたことが食生活の  
難しさにつながっているのだろ  
うと思います。

そして、工業生産の進展に伴う  
大量輸出が、その見返りとしての  
食料の輸入を促して、見たことも  
ない食べ物が身の回りに溢れて  
いることです。どのようにして食  
べたらよいかかわからない食品  
や、味の見当がつかない食品など  
が、大量に店頭に並んでいます。

長い間馴染んでいたものが  
徐々に姿を消していったことで  
す。そしてそのことに気付き始め  
た人たちが、次第に増え、いろい  
ろなところでこれまでの日本の  
伝統食の大切さを話題にするよ  
うになってきたことは良いこと  
だと思っています。

教育の問題もあります。これは  
学校教育ばかりではなく、生活改  
善、栄養改善といわれる住民教育  
にも、食生活を難しくしてきた責  
任があるのではないかと思います。

また、年配者の反省点として、  
目まぐるしい急激な変化によっ  
て、伝統的な生活の在り方を身につ  
けていた世代が、若い世代へ伝  
えて行くことに消極的になって  
いるということがいえると思  
います。従来の生活との違いが大き  
すぎるために、年配者が自信を失  
ったということがあるかもしれ

ません。

確かに、若い人と年配者とは  
食べ物の中身も違いますし、  
生活全般の違いは大きいと思  
いますが、しかし、人の体の方は、  
生活の仕方の変化について行け  
るほど急激に変わることはでき  
ないわけですし、特に食生活は  
直接体と関わりを持つ部分です  
から、与えられた食物の種類に  
応じて、消化酵素の分泌の仕方  
や、代謝の在り方まで変えるの  
には、一世代や二世代の時間  
では到底無理なことなのです。

第二次世界大戦後の(194  
5年・いまから76年前です)日  
本人の食生活の変化は、きわめ  
て大きなものでした。

「豊葦原瑞穂の国」とまでいわ  
れる豊かな土地で、数千年にわ  
たつて築きあげられた民族の食  
文化が、わずか数十年で破壊さ  
れるという状態は、単に健康ば  
かりではなく、人間関係なども  
含めまして、日本人の在り方そ  
のものを壊してしまったといっ  
ても決して言い過ぎではないと  
思うのです。そして、それが今  
も続いているのです。おそらく  
世界に例を見ない出来事だろう  
と思います。

(次ページへ続く)

(前ページより)

## ベルツが驚いた日本食

日本には多くのお雇い外国人が訪れましたが、その中でもベルツは日本を愛し、日本人を妻として、1913年『大正2年』に祖国(シウトウツトウガルト)で生涯を閉じるまで、その大部分を日本で活躍した人です。日本に大きな足跡を残されました。

日本に到着してしばらくの間は、日本人が「粗食」であることに驚いていましたが、粗食であるにもかかわらず、かなりの重労働も長期間にわたって継続的に行うことは、さらに大きな驚きであったようです。ベルツが日本教育会で行った演説が1890年の「東京医事新誌」に掲載されています。それによりますと西洋食が日本食よりも良いわけではないことを述べた後で、次のように述べています。「日本食は日本人にもまた西洋人にも適せざることなし。ことに食し慣れたる者に最もよろし、すなわち日本人に最もよく適するものなり。若し運動を盛んにすれば呼吸の数を増やすべく、呼吸の数を増やせば空気中より酸素を肺に取ること多く、従って米の中に多量の炭素を燃焼するに充分なり。炭素を十分に燃焼すれば食物を消化せしむる

力充分なり。すでに消化力充分ならば牛肉を食するも、また米飯食するも何の撰ぶ所かあらん。故に罪を日本食に帰するの誠は気の毒の次第というべし。」と述べています。

日本人の食生活の在り方について、その合理性を認めていたことは充分うかがうことができます。これはいまの時点において、一層大きく評価されるべきことではないかと思うのです。

## 食性と食生活、そして日本の行方

西欧化を目的としてきた栄養改善運動と同じように、日本の文化は様々に変化してきました。日本人にはアメリカ人のような肥満者は少なかったのですが、アメリカには心疾患による死亡者が多いものですが、アメリカから肥満は健康の敵だという警告が入ってきたと、今度はすぐにエネルギーを「消費するため」のジョギングが、始まります。

そしてジョギングは場合によつては危険があるという情報もたらされますと、今度は歩くこと、ウォーキングが始まります。そしてジョギングシューズが売れなくなり、ウォーキングシューズが発売されます。

わざわざ消費エネルギーを増やすための行動をとるようなことは、人類の歴史上なかったことであり、現代の社会でも世界の大多数の人々は、消費エネルギーを確保するために努力しているのが現実ではないでしょうか。

日本は狭い国土ですが、それでいて1650年当時は世界人口の6パーセントを養うことができたほど食料の生産に恵まれた土地でした。当時は鎖国状態でしたが、その中で輸入食料に頼ることもなしに暮らすことが出来たのです。

当然のことですが、いまのよう交通も発達していませんでしたし、流通も今とは全く違っていました。しかし、それが狭い土地で生活しながら、そこで生産されたものを上手に組み合わせ、自然にそれぞれの地域の生活体系が出来上がっていたのです。

そしてそれが16世紀に日本を訪れたスペイン、ポルトガルなどの宣教師や、お話ししたきました明治の文明開化期のころに来日したドイツのベルツや、そのほか招聘に応じて来日した多くの外国人を驚かせた日本人の体力と健康、日本人の生活環境の清潔さであったのです。

しかしいま、生活習慣病、こ

とに小さい子供たちの生活習慣病、アレルギーなどに現れたその食性と食生活との間の不順応でない現象は、日本の行方、日本の進んでゆくべき方向に取りまして、課題として残された大きなテーマです。

## 風土といのち

ドイツやヨーロッパの寒冷地ではエネルギー源になる食用作物の生産が不向きなために乳肉に頼らざるをえなかったわけですが、日本とヨーロッパの風土は違います。ですから人体は栄養素だけで健康生活が営まれるという思想を基本にして、異なった食文化を、異質の風土にそのまま導入するのは、正しい筋道ではなかったはず。

栄養素とカロリーを優先させ、いのちの歴史を軽んずる傾向は本来の人間の性ではないはずだと思えます。このままでは体調が崩れ、肉体だけではなく精神の不安定に苦悩する人がますます増加してくるのではないかと、これを差し止めなければならぬと思えます。

## 失ってはならないもの

私自身も含めまして、現代日本人が教育され、常識として身につけてきたものは、ヨーロッ

パで生まれた食べ物に対する思想です。若い人たちは日本人の食体系は、いまのものとは違うものだということを知らない人も少なくないと思います。しかし幸いなことに、日本人が築き上げてきました食生活の体系を守っていた時代を知る人々も健在です。

2013年12月、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。何れにいたしましても伝統食・和食は、子孫が健康で繁栄するために先人たちの知恵や工夫、苦勞がまつた大いなる遺産です。時代とともに消えゆくもの、変化するものもあると思いますが、失ってはならないものを守り守る意識も持っていたいと思えます。

90分の講義内容を編集部で抜粋・要約しました





### 気が抜けない

村田 和香

落ち着いた年末年始を迎えることが期待できると思つていた矢先、新型コロナウイルスのあらたな変異株右往左往している昨今。なかなか気の抜けない状態です。無事に新年を迎えられますことを、強く願つております。

寒い季節、気の休まらないことの多いとき、せめてからだを休ませてあげることが意識しようと思つています。休ませる方法はいろいろあります。横になるのが休息ではありません。からだを思いきり動かすことだつて、リラククスにつながります。自分に合った方法を見つけてみましょう。

からだを休ませる、あるいは動かすときの心がけを考えます。週に1度のスポーツクラブやジム通いの運動より、普段の生活を活動的にしたほうが、全体の活動量ではエネルギーを多く消費します。たとえば、こまめにお掃除したり、通勤や職場でのエレベーターやエスカレーターを、1回だけでも階段を使つたりすることです。そして、ときには万歩計や活動量計などで運動・活動量のチェックをしてください。普段の

生活で、どれくらい身体を動かしているかを知るためです。普段の自分の運動量がわかりました。今日はあまり体を動かさなかつたと思つたら、1フロア階段を使つてみるとか、10分散歩してみるとか、無理のない程度で動いてみましょう。

運動は、継続することで効果が発揮されるものです。人それぞれに体力が違います。競争することも、苦手意識を持つ必要もありません。失敗した気分や劣等感は、運動を続ける妨げにもなります。マイペースを守り、他人と比較しないこと、がんばりすぎないことです。

無意識の緊張や無理な力が心の緊張を高めることもあります。けれど、体のかたい人が無理をしても、簡単に柔らかくなるわけはありません。運動を始める前に、一度大の字に寝てみることをお勧めします。ひとのからだはつながっています。自分のからだを意識しながら、どこがどうつながっているのかを感じてみてください。不思議と穏やかな気分になります。

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

### たべものことからだ

コマツナ

四方山話(130)

コマツナは、代表的な緑黄色野菜で、栄養が豊富です。ホウレンソウのかわりに使われることが多いようですが、味は別として健康の面からはホウレンソウよりすぐれています。ホウレンソウのようなアクがないので茹でる必要がなく、アレルギー体質の人にも安心です。「コマツナ」は、江戸時代、小松川村を鷹狩りに訪れた將軍により、命名されたといわれます。その將軍なのですが、五代將軍の綱吉、あるいは、八代將軍の吉宗の二つの説があります。

古名は冬菜といい、かつては冬の代表的な野菜でした。ほぼ1年中出回っていますが、本来は冬の野菜で、冬のものやわらかく味もよいといわれます。カロテンの含有量が多く、緑黄色野菜の代表格。カロテンは抗酸化作用によって活性酸素を除去し、細胞のガン化を予防する作用があります。カロテンは脂溶性なので、油を使う料理や脂肪の多い食材と一緒に食べると吸収がよくなります。また、カロテンは軽く加熱するだけでも体内での吸収をよくすることができま

れています。カロテン以外にKや葉酸、パントテン酸など、ビタミンが豊富です。

また、コマツナはカルシウムの含有量が多く、牛乳は、100g当たり110mgですが、コマツナは、100g中170mg。ホウレンソウの4倍含まれています。カルシウムは骨や歯の維持だけでなく、神経や筋肉の機能に必要なもの。カルシウムは日本人に不足しやすいミネラルで、とくに、成長期の骨の形成時や女性の骨粗しょう症には必要です。

桶踏んで  
冬菜を洗ふ女かな  
子規  
西野次朗

また、Aが不足すると免疫力の低下や乳ガン発症のリスクが高くなることが知られています。一方、Aは過剰にとると問題が生じますが、カロテンの場合には必要な分がAに変化する

### 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

# 2021年をふりかえって

## 2021年をふりかえって

179

F&amp;E鍼灸院 院長 工藤 由美子

2021年をふりかえって

毎年、年末には治療院のカルテの整理をします。通常ですと1年半、来院のなかった方のカルテは別のホルダーへ移します。そしてさらに5年経過したものは焼却処理しております。ただ去年、今年のコ罗纳禍においてはこのルールどおりにはいかないこともあります。来院がなく1年半過ぎた方もコ罗纳が少し落ち着いた時にお見えになることがあります。「鍼灸治療に行きたいなあ」と思っていたけれど会社のコロナ対策の取り決めが厳しくて自宅と会社以外出かけないようにと指示されている方もいらっしゃると思いますし……。

そんな中でカルテの整理や見直しをしていて心に残るのは妊活鍼灸で来られている方が妊娠の陽性反応が出たあとのカルテです。胎嚢の確認、心拍の確認とドキドキしたり、心配するのはご本人には及びませんが私たちも同じ気持ちです。その後のつわり、腰痛など妊娠にともなうマイナートラブルの対応のお手伝いをさせていただいた方もいます。コロナ禍

でしたが妊娠さんの来院もありました。妊娠中の方は逆子の来院が多いです。何回かの施術で逆子が直った方も、直らなかった方もいました。無事出産されたかなあと思いを馳せます。中にはお子さんの写真付きでメールで出産のご報告くださる方もいて嬉しいことです。そして2021年という1年を思いかえしますと、賛否の中でオリンピック開催、ワクチン接種の予約に翻弄され、そして10月に入ってなぜかのコロナ感染者の減少。そして街も賑わいを取り戻してきました。でも気持ちのどこかに「まだ」という不安は拭えませんが、感染予防の基本の基本、マスク、手指消毒、換気を忘れずに過ごしたいものです。

それでも、緊急事態宣言の解除、コロナ感染者の減少により今年の年末年始は2年ぶりに帰省できたり、遠く離れたお孫さんに会えたりできそうですね。

皆様、一年間ありがとうございました。来年もよろしくお願

## 年末年始の営業について

12月29日(水)～1月3日(月)  
休業いたします。

1月4日(火)より営業いたします。

3F 10:00～11:30  
8F 10:00～11:15 メディカルクラス  
3F 13:00～14:30  
8F 13:30～14:30

夕方・夜のレッスンはお休みです。

窓口営業時間 9:30～15:00

お問合せや商品の発送などお気を付けください。

(株)ケルプ研究所

TEL 011-221-1225

FAX 011-251-2335



ヨガライフスクールインサッポロ

TEL 011-222-0012

## 北海道酵素2021

限定販売



はじめての秋

はじめての収穫

野菜や果物など使われる植物原料はすべて北海道産です(但、今年販売するものは塩は道外産)。

実りの秋に仕込み、年ごとの限定数量で販売します。

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。昨年秋に仕込んだエキスをブレンドした初年度分、ご賞味ください。

[発売期間] 12月25日(土)まで(または限定数量終了時点)

[内容量] 720ml

[価格] 税込5,184円(本体4,800円)

製造・販売 (株)ケルプ研究所