

未 来

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>

ヨガライフ
スクール流

春に向けて元気に過ごすために

「健康食十か条」はじめてみませんか？

2月になりました。お元気にお過
ごしですか？

暦の上では「立春」を迎えます
が、札幌は寒さが一番厳しい時期で
す。コロナ禍で、思い通りに活動で
きない生活が長引き、疲れやストレ
スを抱えている方も多いのではない
でしょうか？

また、年末年始からの内臓への負
担に、寒さ・冷えが重なり、体調を
崩しやすい時期です。季節の変わり
目も近づいてきました。

免疫力を高め、体力をつけるに
は、十分な睡眠・休息、適度な運
動、そして食事面での配慮が大切で
す。

ヨガライフスクールでは、健康
は、正しい食生活と適宜の運動、そ
して明るい心から！とお伝えしてい
ます。今回は、ヨガライフスクール
が提唱しているお食事について、あ
らためてご紹介します。

便秘などの体質改善はもちろん、
慢性疾患やアレルギー、妊婦さん
や、授乳中の方にもおススメな内容
です。また、これからの季節です
と、花粉症の症状緩和にも役立ちま
す。

冬から春へ、スムーズな着地がで
きるように、毎日健康に過ごせるよ
うに、日々の食生活の見直しをし
てみませんか？

ヨガライフ流、健康食十か条

その一 主食は白米に麦や雑穀を混ぜるべし

麦や雑穀は白米に足りない栄養を補ってくれます。
そのうえ、よく噛める＆おいしい。

その二 副菜は魚や豆腐・大豆製品、根菜や海藻を選ぶべし

ヒトより体温の高い動物の肉や油は身体に負担が大きいです。
ほどほどにしましょう。

その三 全体食にするべし

魚は小魚やじゃこなど、頭から尻尾まで食べられるものを。
野菜は皮ごと食べましょう。

その四 加工食品・食品添加物・白砂糖・スナック類は控えるべし

とり過ぎは、冷えを招きます。腸の働きも弱まります。
甘味は自然のモノを。

その五 発酵食品は日本古来のもの（味噌・麹・納豆など）を選ぶべし

腸内細菌は、母から子へ。
日本人の腸内細菌が喜ぶのは祖先が食べてきた発酵食品です。

その六 甘いもの・乳製品はほどほどに

糖は、ごはんなどの炭水化物から摂取する分です。充分足りるので
す。カルシウムは野菜や海藻、小魚から。

その七 日本の伝統食・旬の食材を取り入れるべし

風土に適した伝統食や旬のものは、その土地で健康に生きるた
めの先人たちの智慧が詰まっています。

その八 腹六分目を心がけるべし

現代の栄養の行き届いた食品は、腹八分では、
食べ過ぎなのです。

その九 よく噛んで食べるべし

一口30回〜よく噛むことは、脳にも腸にも良いのです。
毎日F&E酵素を飲むべし

その十

F&E酵素は、食べた物の吸収・排泄、体内の老廃物の分解・
排泄、血液浄化作用という私達の身体の重要な働きを促進する
力があります。



毎日のすべてのお食事を十か条に
沿わせるのは、難しいかもしれませ
ん。外食をしたり、ご褒美にスイー
ツを楽しむことだってあると思いま
す。

十か条のお食事は、食生活の基礎
となるもの。健康への近道は、伝
統的な日本食を日常のものにするこ
と、と考えています。かつてはお正
月やお盆など、ハレの日にはか食、
なかったご馳走が日常となっていま
せんか？

「和食は作るのが大変で」と感じる
方もおられることでしょう。です
が、あまり難しく考えずに取り組ん
でみましょう。『雑穀米に、具沢
山のお味噌汁と納豆』でいいのです。
時間のある時に、きんぴらや、お
から、ひじきの煮物など少し多めに作
って常備菜にすることもできます。
無理なく継続できることが大切で
す。

健康を考える時、私たちは栄養を
「足し算」をしがち。飽食と言われ
る現代は、「引き算」も必要です。

ハレの日におおいに楽しんで後
は、いつもより少し多めにF&E酵
素を飲んでおなかを休めましょう。
それから、基礎となる食生活へ戻
てきましょう。

「わたしたちの身体は、
食べものの化身です。」
富士先生が、いつもお話しくださ
る言葉です。

ご質問やご相談は、いつでもお受
けします。お気軽にスタッフまでお
問合せください。

2022イヤーボトルお年玉くじ 当選番号

賞品：特賞(F&E)1名、鳳ミニ5名、赤ミニ20名、青ミニ20名

賞品	当選番号	賞品	当選番号
F&E	399	青	13
鳳	93	青	73
鳳	434	青	184
鳳	503	青	190
鳳	700	青	212
鳳	739	青	260
赤	62	青	368
赤	140	青	385
赤	180	青	435
赤	230	青	469
赤	232	青	472
赤	256	青	537
赤	279	青	584
赤	312	青	669
赤	363	青	696
赤	478	青	740
赤	516	青	753
赤	534	青	839
赤	597	青	842
赤	600	青	996
赤	629		
赤	772		
赤	818		
赤	915		
赤	930		
赤	935		

ニューイヤーボトルお年玉くじ当選番号発表

2022年のニューイヤーボトル、ご好評をいただき今年も完売となりました。ありがとうございました。

F&E製造チームによる厳正なる抽選で各当選が決定いたしました。

お手元に「くじ」をご用意ください。当選番号の発表です!!



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な事項を記入し、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。※賞品は郵送します。

引換期間 2月5日（土）～3月31日（木）

※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。

株式会社ケルプ研究所

〒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

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



三日坊主対策は 脳をだますことから

村田 和香

今度こそはと思いつながら、なかなか続かないことってありませんか。早起き、筋トレ、ジョギング、ダイエット、禁煙、整理整頓、語学学習など、あきらめた経験はないでしょうか。

私はよくあります。腰痛のため筋トレを続けようと始めますが、なぜかいつも3日で終わります。忘れたところに腰痛が出現し、痛みが止まったら今度こそはと本気で思いますが、でも続かない。これを繰り返してしまいます。

意志が弱いからとか、目標が明確ではないとか、本当に必要なことではないためとか、続かない理由はいろいろ分析されていますが、なかなか難しい。続かない原因に、新しい習慣を作ることを脳が嫌うから、脳は慣れていることをするように働くからというものがああります。

私たちの行動は1日うち、おおよそ45%は無意識の習慣で成り立っているといわれています。特別考えなくても、いつも通りのことは、スーッとできます。朝起きて、顔を

洗って、歯を磨いて、いつもの通勤路を運転するようなこととです。このような、いつも通り考えなくても体が動くようなときは、脳の中心にある基底核という部分を使っています。考えなくても、いつものことができる、いつものルーティンは、省エネになっています。

これに対して、いつもと違うことをするときには、額の内側あたりの前頭前野という脳の部分が使われます。意識して考え、先を読む、考えて行動を変えるときです。この時、脳のエネルギーであるブドウ糖を大量に使います。脳以外の細胞はタンパク質や脂質を代替エネルギーとして使うことができますが、脳は基本的にブドウ糖だけしかエネルギーに使えません。なので、脳は変化を避けたがるのです。

何か新しい習慣を身につけるには、肩の力を抜いて限りなく小さいことから、大きなことは分割して小さくしてから始めることがおすすめです。腹筋を1回するとか、家の周

りを1周する、といった感じですが。脳に大きな変化ではない、特別なことではないと思わせるのです。そのためには、自分でも期待しすぎず、できること、やるべきことを確実にこなしていくことです。三日坊主対策は、果敢に攻めない戦略が1番のようです。

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

たべものからからだ

ピーマン

四方山話(131)

ピーマンは南アメリカ原産でコロンブスがヨーロッパに持ち帰ったのが栽培の始まりといわれています。現在では、世界中で栽培されています。トウガラシの一つの変種で、ナス科の植物です。日本には、明治初年に、ポルトガル人によってもたらされたといわれます。

ピーマンは若い果実を食用としています。家庭菜園で、この野菜を栽培された方なら、収穫し忘れて真っ赤なピーマンに出会う経験をされた方もおられることでしょう。真っ赤なピーマンには、カプサンチンという物質が多く含まれており、シミを防ぐ効果があるといわれます。

十数年前、メキシコで栽培されているピーマンの中に、突然変異で辛みをなくしたピーマンが見つかりました。これをきっかけに、近年、ある種苗会社から、苦みのないピーマンの品種を作り出しました。ピーマンには、ビタミンCやカロテンなどの健康に良い物質が多く含まれています。子どもたちに食べさせたい野菜の一つです。

ピーマンには、ビタミンPが含まれていて、Pは毛細血管を丈夫にする働きがありますので、高血圧に効用があるといわれています。また、ビタミンEが豊富です。Eは抗酸化ビタミンの一種で、とくに生体膜などの組織の脂質を酸化から守って



います。この脂質の抗酸化作用によって、動脈硬化や高血圧症など多くの生活習慣病を予防し、細胞のガン化や老化を予防するとされています。

動物実験で、白血球数を増加させる作用がかなり強いことや、免疫力をアップする作用があることも確かめられ、これらの総合的な作用によるガン予防効果が期待されています。

ガンと食べ物の関係については世界的に多くの研究が行われていますが、これらの結果をもとに、アメリカの国立ガン研究所が作成したガン予防効果が期待できる食品リストには、ピーマンが重要度の中級のグループに位置付けられています。

また、ピーマンは療養効果が高い食べ物であることが確認され、高血圧や糖尿病・心臓病などの療養食にいとされています。生食もよいが、カロテンやEなどの脂溶性成分の吸収をよくするには、油を用いた炒め物やサラダがよいといわれます。

ピーマンの

中の空気は忘れもの

能村研三

西野次朗



2020とカラダにやさしい鍼灸治療

181

寒さ・冷え対策

F&E鍼灸院 院長 工藤 由美子

2月も厳しい寒さが続きます。そんな中でも立春、雨水(うすい)と春の兆しを感じられる節気もありますね。

東洋医学でカラダを考えるとき、肝・心・脾・肺・腎の五臓の働きがスムーズかどうかポイントになります。五臓にはそれぞれに役割や特徴があります。五臓の中で生命力を担っているのが「腎」です。その「腎」は寒さや冷えにとっても弱いのが特徴です。「腎」に機嫌よく働いてもらうためには冷えや寒さ対策が大切となります。

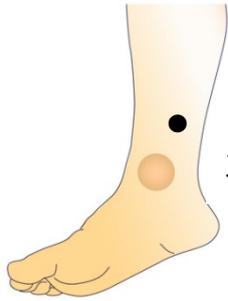
- ① 腹式呼吸
 - ② 運動
 - ③ 食事
 - ④ 入浴
 - ⑤ 服装
 - ⑥ 睡眠
 - ⑦ 温める
 - ⑧ ストレスをためない
- などがあげられます。ご自身でできることばかりです。鍼灸師の私としては⑦温めるのなかにお灸を取り入れてみてはと思います。女性の中には

お風呂にしっかりと入ってもお布団に入る頃にはもう足が冷たくなってしまえばよく眠れないという方がいます。このような方にお灸はなかなか役立ちます。

「腎」を助ける湧泉、女性の冷えの特効穴三陰交にセルフケアでお灸を試してみたいかがでしょう。今はYouTubeなどでお灸のやり方がUPされています。ただ、熱



湧泉



三陰交



女性にやさしい はり・きゅう治療 F&E 鍼灸院

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 美顔鍼	2500円
美顔鍼回数券(5回 有効期限6ヶ月)	10000円
全身治療・美顔真	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心カルテ作成料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。詳しくはお問合せ下さい

●治療時間

平日 13:00~20:00 土曜 12:00~16:00
休院 日・祝・第3土曜

●お問い合わせ

札幌市中央区南1条西2丁目第5藤井ビル8F
TEL.011-232-0506 <http://e-moxa.jp/>

感については個人差もありますし、同一人でもその日の体調により熱さの感覚が違いますのでご注意ください。ちょっと心配だなというかたには当院に「おうちDEお灸」というメニューがあります。お灸の取り扱い、ツボのとり方のご案内など所要時間 約40分、今のおカラダに適したお灸30個付きで2500円でございます。

ヨガライフスクールインサッポロ 2月祝日営業のお知らせ

2/11 (金) 建国記念の日

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



2/23 (水) 天皇誕生日

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

受付窓口は17:00までとなります。お問合せや商品の発送などお気をつけください。