

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>

F&E酵素断食レポート

～インストラクター養成コース生よの～

ヨガインストラクター養成コースでは年に2回、1週間のF&E酵素断食を行います。自分の身体と食生活にしっかり向き合うカリキュラムです。卒業までの2年間で、ご自身の体調や体質の変化に驚く方も多いF&E酵素断食。

「食べた物で身体はつくられている」ことへの理解を深めながら、健やかな身体を養うための経験を積んでいきます。

T・Mさん(30代女性) インストラクターコース4級

※レポート内の酵素はF&E酵素の略

1月9日(日) 1日目

体重±0kg 便1回

いつもご飯を食べている時間になると空腹を感じたが、酵素を飲むことで落ち着きました。1回で酵素を100cc飲むことが辛く感じただので、50ccずつ分けて飲むようにして1日に総量400ccを飲みました。水を多めに飲むように心掛けていたのでトイレに行く回数が普段の倍近くありました。

1月10日(月) 2日目

体重0.9kg減 便0回

2日目は朝と夜は酵素を原液で50cc飲み、その他は水で薄めて少しずつ飲み空腹を感じづらいうようにしました。1日目より空腹感を感じ

じにくかったです。

ヨガのレッスンを受けると断食前より身体が柔らかく感じ、特に前屈のポーズがやりやすかったです。水を飲むことを忘れがちで気を付けないと時間が空いてしまうことがありました。日中眠くなることがあり、少し仮眠をとりました。夜も早めに眠くなりました。

1月11日(火) 3日目

体重0.3kg減 便0回

断食が始まってから初めて出勤しました。朝に酵素の原液を50cc飲み、出勤前にも水で薄めた酵素を多めに飲むようにしたが、お昼近くになると少しフラつきを感じました。酵素や水を摂るとすぐに落ち着く

ことが出来ました。それ以外は通常通り体を動かして元気に働くことが出来ました。日中は寒気を感じやすく、特に手足の先が冷たくなりやすかったです。しゃっくりやあくびが出やすかったです。ヨガのレッスンを受けると、両手を上げる時にすごく手が重く感じました。

1月12日(水) 4日目

体重0.7kg減 便1回

空腹感や眠気をあまり感じなくなってきました。体調も良く、仕事後に1時間半程雪かきをするが元気に出来ました。肌の調子が良くなってきているように感じ、化粧のりが良く思いました。手足の先が冷たくなりやすいです。普段はほとんどないしゃっくりが出やすかったです。

1月13日(木) 5日目

体重0.2kg減 便0回

空腹感を感じることはほとんどなく、酵素や水を飲むことも慣れてきました。便意は感じるが便は出なくてお腹が固い感じがしていました。夜の寝付きや朝の寝覚めが良かったです。

1月14日(金) 6日目

体重0.5kg減 便1回

日中は特に不調もなく元気に過ごせたが、夕方以降はいつもより疲労感がありました(連日の雪掻きの疲れからか)。夜はいつもより寝付

きが良くしつかり熟睡出来ました。

1月15日(土) 7日目

体重0.2kg増 便0回

アクティブの1時間のヨガのレッスンを受けました。身体が軽く感じ、前屈やねじるポーズがしやすかったです。途中で持久力はなくなっていました。辛く感じたが、ポーズ自体はいつもより深く出来た気がしました。体力を消耗していたので昼に多く酵素を飲むようにしました。疲労感がありました。が、体の不調もなく過ごせました。

(まとめ)

体重2.4kg減 便3回

前回断食したのが10年程前だったので、頭痛などの体の不調が出るのではないかと心配していましたが、元気に断食を終える事が出来ました。初めの3日間は空腹感を強く感じたり眠気があったり、普段はほとんど出ないしゃっくりが出る事がありました。断食の日数が経過するごとに身体の軽さや柔らかさを感ぜられるようになり、ヨガをする前屈やねじるポーズは特に違いがわかりやすかったです。

断食中はずっとヨガのレッスンを受けようと思っていましたが大雪の影響であまり受けられず残念でした。肌の調子も日々良くなっていく感覚もありました。

(次頁へつづく)



(前頁より)
 酵素の飲み方は、毎食100ccずつ飲む予定でしたが、1回に50cc飲むのがやっとだったので、原液を朝と夕で50cc飲み、その他300ccは水で薄めて少しずつこまめに飲みました。その飲み方だと苦にならずに1日400cc飲み切る事が出来ました。
 水を飲む事は、意識しないとしばらく時間が空いてしまうことがあり、普段からあまり水を飲む習慣がなかったことに気がきました。
 断食後も気を付けて水分補給していきたいです。
 8日目の夜に断食後の食事を摂りました。普段の半分の量を用意しましたが、それを半分食べたところで満足感がありました。ご飯や野菜の甘みやだしの味をしっかりと味わうことが出来てとってもおいしく感じました。これからも腹6分目野菜と味噌汁中心のうす味ご飯を心掛けていきたいです。

春の断食月間はじまりました

この冬は記録的な大雪でした。まだ雪深い札幌ですが、もう3月です。日差しも明るくなってきました。春は確実に近く来ています。

春は急な気候・気温の変化が大きくなる為、身体のバランスを崩しやすい時期です。

また、私たちの身体も、冬に溜め込んだ毒を排泄しようとして代謝が活発になってきます。アレルギーやお肌のトラブル、胃腸の不調、のぼせ、倦怠感などもその作用のひとつです。

F&E酵素は約60種類の野菜類、海藻類、果物類などのエキスを発酵させた飲料です。この中には、アミノ酸、ミネラル、ビタミン類など身体に有益な栄養成分がバランス良く含まれており、一定のカロリーもあつてスピーディーに体内に吸収されますので、お仕事など通常の生活をしながら安心して行うことができます。

さらに、F&E酵素断食の前後は普通の食事を摂ります。「思い立ったらすぐ始められる」のも良いところですよ。

冬から春へ...
 ヨガライフスクールでは、3月〜4月を春の断食月間とし

て、F&E酵素断食をおすすめしています。

腸内環境を整えデトックスを促すことで、体質改善や症状の緩和を手助けします。

また、腸内環境をリセットし、今までの悪い習慣を断ち切ることで、慢性的な不調を解消するきっかけとなり、根本的な体質改善に役立ちます。

季節の変わり目を上手に乗り切って、元気に新緑の季節を迎えましょう。

F&E酵素断食は、一週間が基本ですが、1日〜3日間の短期間や、一食をF&E酵素に置き換えるなど、その方に応じて行うことが出来ます。

当ヨガスクールのインストラクターは、全員がF&E酵素断食経験者です。

ご質問やご相談など、お気軽にスタッフまで、お問合せください。



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
ハーブプリンス	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

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



3月と言えば

村田 和香

皆さんは、3月というところなことを思いつきますか？今年の冬はなかなか厳しいものでした。気温も低く雪になることが多く、北海道札幌は記録的な雪だったようです。新型コロナウイルス感染症蔓延も続き、例年よりもいつそう雪解けの春が、春の日差しが待ち遠しいと感じます。

3月は冬と春の境目、季節の変わる時。ウキウキ、ワクワクの時でもあります。そんな新年度を迎えるために、年度末の仕事が山積している方もいらつしやるかもしれません。

私の職場の大学では、この2年間は何とか卒業式をしています。親の参加や祝賀の会などはありません。こんな混乱の中、大切な将来を見極め、新しいステージに羽ばたいていくのは、大変なことだと思います。その頑張り、奮闘に、若者たちに向けてエールを送りたいです。きっとこの先も力強く進んでくれるものと信じています。若者も我慢をしてきたでしょうが、歳を重ねてきた方々

も、感染対策につとめられ、頑張つてこられたと思います。様々な行動制限の中で、時に人との交流が絶たれながらも外に出る機会が減りながらも健康の維持を工夫されていたようです。

この世界には、人間には頑張つてもコントロールできないことが起きてきます。人知を超えたものがあります。そんな時に、私たちは何を信じ、いかにすすむべきなのか悩みます。これは考える機会の提供であり、試されているときなのかもしれません。

「人事を尽くして天命を待つ」は、自分の全力をかけて・・・ということでしょうが、もしかすると今の時代では、自分だけではなく、そのことに関わる全ての人が、協力していくこと、これが大切となるような気がします。

人といかにつながっていくか、人との出会いを大切にしているか、それがとても意味を持つている気がしてなりません。周りを見回すと、自分が思っている以上に頑張っている人がいることに気が付きます。

3月はそんな人たちとのつながりを、改めて見直すことができる時期でもあるようです。暖かな春はもうすぐです。

群馬・パース大学リハビリティーシヨン学部長・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

チンゲンサイ

四方山話(132)

チンゲンサイは1970年代の日中国交回復のころに伝えられました。和名は、「タ イサイ(体菜)」です。日本に伝えられて、まだ、年月の浅い野菜ですが、よく食べられていて、私たちの食生活になじんできています。

漢字では「青梗菜」と書かれます。蒟蒻や牛蒡と同じように読みにくい漢字の一つで、書くことはなおさら難しい名前です。

チンゲンサイは白菜と同じ仲間ですが、白菜は主に鍋物を中心に使われるのに比べますと、チンゲンサイはくせがないので利用範囲の広い野菜です。味にもこれといったくせがなく、肉、ベーコン、貝、マッシュルーム、油揚げなどどんなものとも相性がよく、使いやすいことが利用率を高めている

理由かもしれません。中国野菜のエースといわれ、寒さにも暑さにも強い緑黄色野菜です。

甲南大学特別客員教授の田中修先生は、チンゲンサイが日本に来て日が浅いのに、私たちの食生活になじんでいる理由は、主に三つに整理できると、次のように述べています。

「一つ目は、栄養が豊かなことです。カロテンやビタミンCが多く含まれているので、抗酸化作用が強い野菜です。またミネラルも豊富に含まれています。ナトリウムの排泄を促し高血圧を防ぐといわれるカリウムや、骨の成分となるカルシウムなどです。腸の働きを促し、便通をよくする食物繊維の含有量も多いのです。

二つ目は、日本で従来から食べられてきた、「非結球の三大青菜」である、ホウレンソウ、

コマツナ、シュンギクなどと、季節が重ならないことです。三大青菜は、主に冬に出まわりますが、チンゲンサイは、これらが品薄になりがちな春から秋にかけても収穫できます。

三つ目は、どのような料理にも使えることです。炒めても、ゆがいても、蒸しても、おいしく食べられることです。しかも、和食、洋食、中華料理など、どの料理にでも容易に使えます。たとえば、和食なら、おひたしや天ぷらの素材として使えます。洋食なら、サラダやスープなどの食材となります。中華料理なら、中国から伝えられた野菜だけに、あんかけ料理や肉との炒め物に利用できます。」

炒め物

強火がよしと青梗菜

大塚宏江

西野次朗



2020から続いた やさしい 鍼灸治療

182

ミモザ

F&E鍼灸院 院長 工藤 由美子

この季節になりますと花屋さんでミモザを見かけます。3月8日が国際女性デーで、そのシンボルフラワーがミモザなのだそう。国際女性デーとは国連が国際婦人年の1975年、女性の権利向上や差別をなくすことを目指して定められました。イタリアではこの日は「FESTADELLADONNA（女性の日）」といわれ、男性が感謝を込めて母親や妻、女性の同僚にミモザの花を贈る習慣があるそうです。

ミモザ(mimosa)は和名を銀葉アカシアといい、オーストラリアが原産のマメ科アカシア属の植物です。2月〜4月に小さな黄色のポンポン状の花をつけます。大きいものは背丈が10m程にもなるそうです。けれど残念ながらマイナス5℃以下で越冬することが難しく北海道では屋外で育たないようです。北区の百合ヶ原公園の温室に行きますと大きなミモザの木を見ることが出来ます。

明るい黄色のミモザの花は春を先取りしたくて、つい買い

求めてしまいます。生花で楽しんであとスワッグにして、もうしばらくは楽しめます。ミモザのアロマオイルはやさしい花の香りで不安や緊張を取り除き、心を落ち着かせる効果があります。そういえば5〜6年ほど前に購入したアロマキャンドルがMIMOSAでした。わりと大きめのアロマキャンドルなので今もときどき火をともして香りとおほのかな灯りに癒されています。花より団子ですよというかたには、さまざま種類のグリーン野菜に、ゆで卵の黄身のみじん切りをたっぷりかけたミモザサラダもよいですね。ミモザの花言葉は感謝、友情、エレガンスだそうです。

もうすぐ春ですね!!



ヨガライフスクールインサッポロ 祝日営業のお知らせ

3月21日（月）春分の日

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

オンラインレッスンはお休みです。
受付窓口は17:00までとなります。
商品の発送やお問合せなど、
お気をつけください。



2022年GW営業

4月29日（金）昭和の日

祝日営業いたします。
夜のレッスンはお休みです。

5月2日（月）～5月5日（木）

休業させていただきます。
よろしくお願いたします。



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/>