

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>

日本伝統の酵素飲料の源流を 受け継ぐF&E酵素

酵素飲料は日本発祥の発酵食品
とご存知でしたか？

発酵食の歴史は古く、その起源は
偶然の産物だったと伝えられてい
ます。先人たちは、微生物の存在す
ら知らなかった時から、美味しくす
る、保存性をよくする、健康に良い
とその力を利用してきました。

日本には、味噌・醤油・納豆など
多くの発酵食品がありますが、F&
E酵素もその一つです。「酵素」と
呼ばれるのは、製造過程に酵素の働
き関わっているからです。正式に
は、「植物エキス発酵飲料」といい
ます。

F&E酵素の原形は、樹木の洞な
どに保存した果実や野草が自然発
酵したものが、傷や病気に効くとい
う民間伝承とされています。

F&Eは、この語り伝えに基づ
き、自然発酵で作られています。

仕込み作業がほとんど手作業で
しか行えないなど、手間と時間と経
験が必要なことから、伝統的な製法
を守って製造しているのは国内で
も数社のみと言われています。

また、公的な研究機関とも連携し
て、機能性の学術的検討を進めなが
ら、より良い酵素飲料をみなさまへ
お届けできるように、日々研究を重
ねています。

F&Eシリーズは、発酵エキスの
ブレンドのバランスの違いによっ
てラベルが分けられています。

【植物エキス発酵飲料】 F&E酵素緑ラベル

原料となる約60種類の野菜や果
物は、4種（バナナ、レモン、キウ
イ、アボカド）を除き、すべて国産
品。根のもの、成りもの、葉のもの、
長期作物、短期作物などバランスよ
く配合し、陰陽五行説なども参考
に、独自の配合と仕込み順序で製造
されます。

多種類の原料の力を最大限に生
かすには、組み合わせやバランスが
重要です。

水や添加物は一切使用せず、自然
の力を最大限に生かすことができ
るよう製造されます。

開発者、富士高光先生が提唱した
この作り方は、昭和53年創業以来守
り続けられています。

他のF&E製品のベースにもな
るものとして、抗酸化作用や、腸内
細菌叢への影響など、色々な研究に
使われデータを蓄積しています。

健康維持のお手伝いに、赤ちゃん
からご高齢の方まで、幅広い層の方
にご愛飲いただいています。

F&E酵素赤ラベル

緑ラベルをベースに、多種類で長
期間熟成したエキスの配合を増や
した製品です。スーパーフードの王
様と呼ばれるスピルリナエキスも
含まれています。

日本代替医療学会において、国立
大学の医師らとの共同研究による
臨床実験結果が発表されています。

このなかで肝機能・高血圧・中性脂
肪・コレステロール値などで有意な
データを獲得しているほか、全身倦怠
感・便秘・腹部膨満感・食欲不信・
二日酔いなどで評価があったこと
から、特にアルコールを飲む機会
が多い方に支持をいただいています。
年末年始にお買い求めいただく方
が多くなる製品です。

スーパーフ&E鳳

原材料を最高のバランスで発酵
させ熟成に理想を追求した最高峰
の製品です。

いざ！というときの強い味方と
いうお声も多くいただいています。御
守りのように常に家に一本置いて
いるという方もいらっしゃいます。

ペット用植物エキス発酵飲料

愛する家族の一員のために、特別
に仕込んだペット専用の酵素飲料
です。

玉ねぎやニンニクなど、ネギ類は
配合していません。

【マリンバイオエキス】

マリンバイオF&E青ラベル
日高産三石昆布から抽出したバ
イオエキスをベースに、F&E緑ラ
ベルをブレンドしています。

昆布に豊富に含まれるヨード、カ
ルシウム、鉄、カリウムなどのミネ
ラルやアミノ酸は身体のバランス
を保ち調整機能に役立ちます。

低カロリーなので、断食には適し
ませんが、血糖値や血圧のコントロ
ールが必要な方に特にオススメです。
す。

F&E酵素は、いわゆるサプリメントと違い、特定の足りない栄養素を補給するという考えではありません。体内酵素の不足を補うという考えにも否定的です。

「毎日の食事が私たちの身体を作
る。ベースとなる生活を大切にし
ながら、F&E酵素を通じて大地の
恵み、自然の賜物をいただく。原料
が持つ、あるいは発酵・熟成によっ
て生まれる産物を私たちの健康に
役立たせてもらう。」

そんな気持ちで、F&E酵素は作
られています。

酵素の飲み方や、ご相談も受け
ております。お気軽にお問合せく
ださい。



Q・O・L
クオリティ
オブ・ライフ
心・からだ



大学生、カメになる

村田 和香

かつて、子どものカバンが姿勢、特に側弯症になると、ショルダーバッグの斜め掛けが推奨されたことがありましたが。その当時より、教科書サイズは大きくなり、参考書が増えています。子どもだけではなく、東日本大震災以降、大人の持ち歩く荷物も増えているような気がします。

日本人の姿勢はあまり格好よくないと、今でも言われているようです。自然に立つ姿勢は、長期間の生活習慣の中で作られていると考えられています。仕事やスポーツ以外で長期間拘束されるもの一つに、重たい荷物を運んでの通勤通学があげられます。

小中高校生の通学バッグは、学校により指定のものがあつたり、自由であつても制限があつたりするかもしれません。ですが、大学生は服装が自由であることに加え、授業や課外活動、アルバイトなどにより、収納する荷物のかたちや重さが異なり、バッグも自由に選ぶことができるはずですが、最近の学生はリュック式のバッグを背負い、カ

メのような姿勢で歩いている人が多いことに驚かされます。リュック式のバッグは重たい荷物のために、後ろに傾く姿勢となります。リュックの重さの分だけ重心が後ろに移動するため、前かがみにならないとバランスが取れなくなるのです。頭を突き出し、顎が出る。まさにカメです。

見た目も格好悪いですが、それ以上に首や腰に負担がかかります。肩こりが当たり前になってしまいます。ストラップを長くして、低い位置で背負っている人も多いですが、

体との距離ができてしまつて肩とおしりに重さがかかります。肩こりが一層ひどくなります。低い位置で背負えば、背筋が伸びるわけではありません。

リュック式バッグを使用するならば、ストラップを調節して背中に密着させて背負い、背筋をのばして、猫背にならないように気をつけましょう。そして、面倒でも時々背中から降ろすことも大事です。カメになりませんように。

群馬パーパ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

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

スマナサーラ長老 札幌講和会／ヴィパッサナー瞑想会

7月2日(土)札幌講和会
『こころのしくみ』を考える

会場:札幌中央区民センター
札幌市中央区南2条西10丁目
参加費:カンパ制

9:30~11:30 『子どもたちとの対話』
18歳未満限定。要予約。

申込⇒ <https://onl.la/DmaNTb6>

13:30~16:30 『現代に活かす仏陀の智慧
—苦しみの本当の原因は何ですか?』

申込⇒ <https://onl.la/j2rJxzw>

お問合せ⇒ whats.everything@gmail.com

電話 050-3594-2951

主催:しくみ研究所 協力:what's

7月3日(日)ヴィパッサナー瞑想会

10:00~21:00

10:00-11:30 瞑想に関する法話
14:00-17:00 初心者瞑想指導(経験者は自主瞑想)
19:00-21:00 質疑応答

※状況次第で時間の前後があります。途中参加・退席は自由となる予定です。

会場:札幌市北区民センター
札幌市北区北25条西6丁目1-1

参加費:無料

申込ページ(QRコード)からお申込みください

6月30日(木)12:00まで受付

<https://www.kokuchpro.com/event/bce04d0181d0374afieb6d7le7c92ee/>

電話 080-5830-7563 横谷

主催:札幌ダンマサークル



たべものとかからだ

トマト

四方山話(135)

野菜の中でも、世界で最も多く食べられている野菜はトマトといわれています。原産地はジャガイモと同じく南米のアンデス高原で、比較的ひんやりして、涼しいところを好むナス科の野菜です。

我が国へは最初観賞用として伝わりましたが、食用として知られるようになったのは明治に入ってからです。現在ではポピュラーな果菜類ですが、日本での本格的な栽培は昭和になつてからです。

わが国では熊本県が最大生産地といわれますが、冷涼な気候を好む野菜なので、冬期を中心とした涼しい時期の栽培が中心です。熊本県に次いで生産量が多いのは北海道です。日高の平取町のトマトは広く知られています。熊本県とは逆に夏から秋にかけての収穫が中心となります。

トマトは健康野菜としても脚光を浴びています。主な成分は、炭水化物やペクチンですが、クエン酸、リンゴ酸、ビタミン、ミネラル、アミノ酸も含まれ、栄養バランスも良く、特に健胃、



高血圧、肝臓病に効果が認められ、栄養補給や補助療法に用いられています。また、一日酔い、皮膚の健康などにもよい野菜にあげられています。ヨーロッパには「トマトが赤くなると医者が青くなる」という諺がありますが、トマトはビタミン類に富んでいて、トマトが赤く熟すころには病人が少なく、医者にかかるものが少なることからいわれたものです。これはトマトに含まれる赤い色素であるリコペンと呼ばれる成分で、高い抗酸化作用があります。栽培が盛んなイタリアでは「黄金のりんご」などといって、イタリア料理には欠かせないもの。イギリスでは「愛のリンゴ」、ドイツでは「天国のリンゴ」と呼んでいます。品種には赤色系・桃色系・黄色系などがあります。生食用としては桃

色系が主で、おもな品種として桃太郎があります。桃太郎は完熟型のトマトで、甘味・酸味のバランスの良い品種といわれています。

子供のころは、トマトの青く

さ味がいやでなかなか食べられなかったものですが、大人になるとなぜか舌がうまさを感じてくるものです。いまは小さい子供でも美味しく食べられるように改良されて、一年中店

に並んでいます。

一片の
トマト冷たきランチかな
野村喜舟

西野次朗

F&E 酵素緑ラベル 価格改定のお知らせ

平素より弊社酵素製品をご愛用賜りまして誠にありがとうございます。

弊社では酵素製品の品質向上、安定供給、適正価格の維持に努めてまいりましたが、度重なる原材料の価格上昇に加え、資材価格やエネルギー費なども上昇が続き、現行価格の維持が困難な状況となりました。

つきましては、下記の通り、一部商品の希望小売価格を改定いたします。

大変心苦しいのですが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

記

実施日

2022年7月1日(金) 出荷分から

対象商品と改定後の希望小売価格

F&E 酵素緑ラベル 720 ml 税込 5,292 円(本体価格 4,900 円)

F&E 酵素緑ラベル 50 ml 税込 594 円(本体価格 550 円)

季節商品を除き、他の商品の価格改定はございません

株式会社ケルプ研究所

北海道から北 やさしい 鍼灸治療

185

蕃秀(ばんしゅう)
植物が茂って花が咲き乱れること

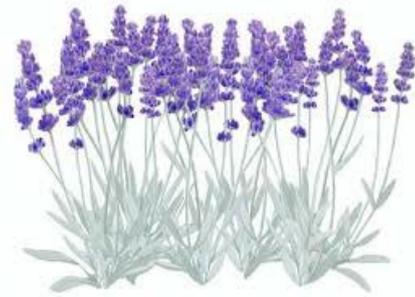
F&E鍼灸院 院長 工藤 由美子

北海道ではこの季節、屋外に足を運ぶとスズラン、ライラック、ニセアカシア、ラベンダーなどの花のさわやかな、甘やかな香りが漂ってきます。その中で私にとって印象深いのはラベンダーです。

な初夏の北海道の、青い空と広大なラベンダー畑とラベンダーの香りは、道民の私も魅了されます。そのあと富良野やラベンダー畑をさらに有名にしたのはドラマ「北の国から」ですね。

ラベンダーという言葉を知ったのは14〜15歳のころだったと思います。SF作家、筒井康隆の小説「時をかける少女」を読んだときのことです。この作品は1983年原田知世さんの主演で映画化され注目されましたが、原作は1965年学習雑誌に連載され、1967年単行本が出版されました。その小説を読んだとき、ラベンダーが、どんな花なのか、どんな香りなのかもまったく知らな

いまま、ラベンダーにあこがれていました。その後、旧国鉄のディスプレイジャパンキャンペーンのポスターに中富良野のラベンダー畑の景色が使われアン・ノン族(雑誌anan, nonnoの読者のひとです)の旅ごころをさそい、富良野のラベンダー畑へ旅する若い女性が増えたそうです。さわやか



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診カルテ作成料2000円頂戴いたします
(ヨガ会員さまは初診カルテ作成半額)

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/>

も役立つくれます。
さて、ラベンダーをはじめ草木がぐんぐん育ち、花々が開花するとき、自然界には陽の気が満ちています。蕃秀の時期は、人体においても、体内の陽の気を皮膚を通じて外に放散しましょうと、東洋医学の古典、黄帝内経には書いてあります。カラダの汗も、ココロの汗も放散しましょう。

ヨガインストラクター養成コース

『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。』

そんな方におススメなのが、『インストラクター養成クラス』です。2年間じっくりとヨガレッスンや解剖学などの座学、レッスンの作成方法まで学びます。

現在、今年の10月スタートを予定して、カリキュラム等を準備中です。もう少々お待ちください(*▽*)

