

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>

インストラクター養成コースの講義から

ヨガライフのインストラクター養成コースでは、食と健康についても学びます。4月2日に行われました『健康について』から一部を抜粋してご紹介いたします。

「大人の食育講座」発酵食品と日本人

F・E・ヨガライフ協会会長 富士 高光

日本食ブーム

随分前からアメリカでは、日本食が体に素晴らしい働きをする健康食だということで、ブームになって、アメリカの各地で日本食のレストランが繁盛しています。

アメリカは、日本食のバランスの良さに驚いたのです。日本食の長所は、三大栄養素が理想的なバランスを持っているだけではなく、食の独特の組み合わせにあります。

1970年代のアメリカは、別名「肥満大国」と呼ばれていたくらいで、当然ですが肥満がもたらす心臓循環器系の疾患が社会問題化していました。アメリカ政府は、増加の一途をたどる心臓病の治療費に悩まされ、国家的規模での対策を余儀なくされていたわけです。

当時、大統領であったニクソン氏は、ホワイトハウスに著名な学者を集めて栄養会議を開きました。この会議で、アメリカ人の食生活の問題点を洗いなおすと同時に、理想的な食事の在り方を検討させたのです。この栄養会議は6年もの年月を

かけて調査、研究を重ねた結果、1975年に食品の栄養価表示を義務づけました。さらに5年後、80年の2月には、理想的な食生活の指針をまとめました。この指針は5項目に要約されます。

- ① 現在46%である炭水化物の摂取量を全摂取エネルギーの55%から60%に増やす
- ② 現在42%の脂肪の摂取量を全摂取量の30%に減らし、そのうち飽和脂肪酸（動物性脂肪に多い）を10%に減らす
- ③ コレストロールの摂取量を一日300mg以下にする
- ④ 現在24%の砂糖の摂取量を全摂取エネルギーの10%に減らす
- ⑤ 食塩の摂取量を一日15g以下にする というものです。

この指針が「マクガバン報告」です。この報告は、アメリカ人に大変な衝撃を与えたようです。まずニューヨークやボストンで日本食が大流行し始めました。その理由は、マク

ガバン報告が提示した理想食の栄養バランスが、伝統的な日本食の数値にきわめて近かったからです。

日本は逆に和食よりも欧米食に傾いています

今、私たちの周辺では欧米型の病気が増え、大人だけではなく、小さい子供までが生活習慣病や、原因不明の病気になって、みんな困っています。世界の人は日本食の食事が理想的だとして、注目して、日本食を取り入れているのにもかかわらず、私たち日本人の食生活は、この70年間で大きく変化しています。

農水省の発表によりますと日本人が1960年に食べていた肉の量は一人当たり7kgでしたが、70年には18kg、95年には44kgに達しています。この数字を見ましても、その食べ物の激変ぶりは容易にうかがうことができると思います。

理化学研究所特別研究室の辨野義巳（べんのよしみ）博士は、腸内細菌の世界的権威者ですが「便秘の常習化は急激な食生活の欧米化、つまり、高脂肪・高タンパク・低食物繊維の食事が原因といえるでしょう。肉類に含まれている脂肪分を消化・吸収するために使われた物質を腸内細菌が有害物質、つまり、発ガン物質、補発ガン物質・アミン類などに変えてしまうのです。このような有害物質を腸内に残しておけば、病気が起こる

のは当然の成り行きといえるでしょう。」と述べています。

和食を支える発酵食品

すぐれた和食を支えているのは、日本食の独特の組み合わせと、伝統的発酵食品なのです。

東京農大教授で発酵学が専門の小泉武夫先生もいっておられますように、日本人の食生活は、こうした発酵食品によって支えられているといっても過言ではないと思います。たとえば朝食に、納豆と漬け物と焼き魚と味噌汁が、ご飯と一緒に出たとき、魚にかける醤油を入れますと4種の発酵食品（納豆、漬け物、醤油、味噌）を食べたことになりま。また昼食に、サバの味噌煮と冷や奴、酢の和え物に味噌汁、ご飯を食べたとしますと、ここでも6種類（味噌、酒、みりん、酢、冷や奴にかけてある削った鰹節そして醤油）の発酵食品をとったことになりま。すし、たまたま夜の晩酌で、日本酒や焼酎を飲めば、これも立派な発酵食品です。そして酒の肴に鰯（かれい）の煮つけを食べれば、それに使われた醤油、日本酒、みりんは、すべて発酵調味料です。このように考えてみますと日本の食は、発酵食品抜きでは考えられないわけで、日本の食文化は、発酵食品の組み合わせがその屋台骨を作っているのです。

（次ページへ続く）

(前ページより)
ミネラル不足

昭和30年代までは、米をはじめとして野菜や果物など、水田や畑で作られるものには、肥料としてほとんどといってよいほど堆肥が使われていたものです。堆肥というのは生ごみや落ち葉もそうですし、稲藁などもそうですが、こうしたものを土壌微生物の力を借りて発酵させ、肥沃な土を作ったものです。この堆肥が農作物に含まれるミネラルのもとだったのです。とくにカリウム、カルシウム、マグネシウム、マンガン、銅、亜鉛といった、身体を維持するために非常に重要なミネラルが堆肥の中に大量に含まれていますので、農作物はその豊富なミネラル類を吸収して成長します。私たち日本人はそれを食べてきたわけです。

く少ないと報告しています。ミネラルが不足すると、様々な問題が起こることはご承知のとおりですが、アメリカではサルを使ってこんな実験をしています。同じ種類のサルをアマゾンで捕獲して、それを10匹ずつ、二つのグループに分けて人口の餌を与えます。片方のグループには、カルシウム、亜鉛、銅などの重要なミネラルが入った餌を与え、もう一方にはミネラルのない餌をあてて実験を続けたところ、その結果、ミネラルを与えないグループは次第に闘争心が激しくなり、生傷が絶えなかったのに対して、ミネラルが十分与えられている方は、非常に従順であり、あまり争いは見られなかった、そしてさらに、今度は、前者のグループの餌を改良してミネラルを補給してやると、徐々に落ち着きを取り戻していったと報告しています。精神の安定に、いかにミネラルが重要であるかを示す実験結果です。

食物繊維と腸内細菌

食生活の変化には、ただただ驚くばかりですが、中でも気になりますことのひとつに、ゴボウやフキノなど、食物繊維を多量に含んだ根菜類の食べ

方が少なくなっていることでは、

ひと昔前の日本の食卓には、ゴボウとかゼンマイ、ワラビやツクシ、タケノコだとかレコン、乾燥野菜、モヤシ、フキノといった繊維をたくさん含んだ食品が、いつも並んでいたものです。

根菜類の中でもゴボウを食べるのは台湾の人と日本人だけといわれていますが、ゴボウの繊維素はお腹の中で水分を吸収して大きく膨らみます。その膨張率は白米や肉の約20倍になるといわれています。繊維素は水を含んで膨潤したまま腸を通過しますので、腸の中を掃除してお通じをよくします。それと同時に、腸の中に巣くっている悪い細菌群を排除してくれます。そして体に有益な腸内細菌を育てる働きもしてくれています。

お腹の中には、おおよそ1・5kgの腸内細菌がいます。腸内細菌の数は100兆個とか300兆個といわれていますが、この20年で腸内細菌に関する研究が進み、現在は600兆個から1,000兆個に上るといわれています。

腸内環境と健康の因果関係も次第に解明されつつあります。例えば大腸ガンや乳ガンをはじめとするガン、心筋梗塞

や脳梗塞を引き起こす動脈硬化、花粉症やアトピー性皮膚炎といったアレルギー症状にも腸内細菌が関与していることが分かっています。さらに腸内細菌と一見関係のなさそうな認知症ですが、最近健康な老人に比べ、認知症の老人に、有害な物質を作る腸内細菌が、腸の中で増殖しているという報告が出ています。

有害な物質は、腸の壁を通して、あるいは血液を介して全身にばらまかれ、腸以外のガンや動脈硬化まで引き起こす可能性があると言指されています。世界の研究者たちは、いま真剣に腸の研究に取り組んで、「健康の秘訣は腸内細菌にある」とさえいわれているのです。

先人の知恵に学ぶ

私の子供のころには食品という言葉はまだありませんでした。食べ物、食物、食料、といった言葉が使われていました。多くの食べ物が大産産されるようになり、大量生産された食べ物は商品とみなされ、食品という名前が重宝されて、食品衛生、食品産業、食品加工などというように広く使われるようになりました。女子大の家政学部などでも食料学科とっていたのが、い

つの間にか食品学科に代わっていきました。しかし、本来、食べ物は私たちの体の血となり、骨となり、肉となる大切なものであり、商品ではないと考えることもできると思っています。

日本人は長い食生活の歴史の中で、体験的に優れた生活の知恵を、実際の生活に取り入れてきた民族です。味噌や醤油、納豆などの発酵食品もそうですし、「焼き魚に大根おろし」という取り合わせなどは、栄養学的に見ましても、非の打ちどころがない、理想的なものとされています。「さしみ」に「つま」がつき、「トシカツ」に「キャベツ」、「豆腐」に「ネギ」、「コンブ」に「大豆」を添えるように、そのほかさまざまな工夫がなされ、実に見事に実行されてきたのです。

健康生活を営むためには①正しい食生活、②明るく、食・心・動の三つが大切であり、まずことはご承知のとおりです。様々な問題が山積している現代ですが、私たちは先人の知恵に学び、家族そろって健康で、明るい生活を築くことが出来ますよう努力いたしたいと思えます。

(編集部にて抜粋・要約)

ツボとカラダにやさしい鍼灸治療

187

私見 お灸検定

F&E鍼灸院 院長 工藤 由美子

8月9日は、はり・きゅうの日です。

古くから日本人に親しまれ、セルフケアとして役立ってきたお灸についての検定を考えてみました。

みなさんはどれだけご存知でしょうか？

問1 お灸の原料は()の葉である

問2 お灸が生まれたのは()年以上前の中国である

問3 現代のお灸の主流はもぐさ
と肌の間に台座を設けている()である

問4 貝原益軒の()は現代にも通じる健康の秘訣が書かれている

問5 健康を保つために「気」()
「水」がスムーズにめぐることが大事だといわれている

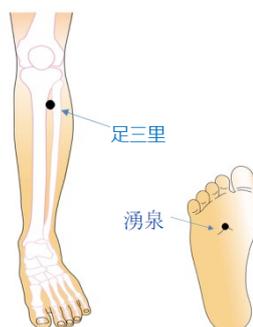
【答え】 問1 ヨモギ 問2 3000 問3 問接灸 問4 養生訓 問5 「血」

暑い夏にお灸の話ですか？
と思われるかもしれませんが、

私たちのカラダは自律神経の働きで夏の暑い時には血管を広げ汗を出し体温調節をしています。しかし、今の私たちの生活はエアコンの効いた室内と外気の温度差のなかにあります。この温度差に対応しようと自律神経の働きが乱れ、そ

の結果「気」・「血」・「水」のめぐりも低下します。さらに冷たい飲み物の取り過ぎは胃腸の働きを低下させ、食欲もなくなりカラダに必要なエネルギーが不足し、体調不良を招くこととなります。

そこでお灸の登場です!!
胃腸の調子をととのえ、自律神経の働きを高める足三里、湧泉のツボがおすすすめ。お灸ができませんときは指圧もよいと思います。



ヨガライフスクール 祝日営業のお知らせ

8/11(木祝)山の日

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

※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、お気を付けてください。

お盆休み 8/13(土)~8/15(月)
まで休業させていただきます。
よろしくお願いたします。

ヨガライフスクールインサッポロ

札幌市中央区南1条西2丁目第五藤井ビル3F・88F
Tel. 011-222-0012
Fax.011-251-2335



2022年度インストラクターコース受講生募集



ヨガライフでヨガを学んでみませんか。
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。
『インストラクター養成コース』は、そんな方におススメしたいコースです。
コースの講師陣は、ヨガインストラクターはもちろん、大学教授、医師、鍼灸師など、各分野の専門家。

2022年10月からスタートする『4級コース』では、インストラクターとして身につけておきたい専門知識と体づくりに、1年をかけます。1年を通じて一人一人の成長をサポートし、質の高い身体を作り上げていきます。

そして2年目の『3級コース』では、さまざまな研修や実習を通じて、レッスンの構成や、指導方法を学び、コミュニケーション力を高め、現場に向けた資格取得を目指します。

無料説明会開催 8/27(土) 9/3(土)
①13:00~ ②13:30~ ③14:30~

※完全予約制、個別対応になります。ご都合の合わない方は随時お問合せください。



ヨガライフスクールインサッポロ

札幌市中央区南1条西2丁目第五藤井ビル3F・8F Tel. 011-222-0012 Fax.011-251-2335

Q・O・L
クオリティ
オブ・ライフ

心・からだ



夏の日焼け

村田 和香

その昔、小麦色に日焼けした姿は男女問わずカッコよく、魅力的であった時代がありました。今は、日傘に日焼け止めが欠かせず、日焼け対策をしている人が多いと感じます。

過度な日焼けは、健康に悪いのは間違いありません。けれど、日光浴をすることにより骨に重要なビタミンDをつくったり、精神的に良いセロトニンを分泌させたりする効果があります。そのため、日に当たることは悪いことばかりではありません。

少し具体的に示します。まずは、日焼けの悪い点です。日焼けには、体にすぐ変化があらわれるものと、ジワジワ来る変化とがあります。

すぐに出てくるのは、紫外線によっておこる皮膚のやけどで、皮膚の炎症です。数日後、紫外線の刺激により、メラニンが増えて色が黒くなる状態です。これは皮膚への影響が大きいため、色が黒くなるほどの日焼けはおすすめできません。

日焼けの影響は肌だけではなく、目にもあります。多いのが、紫外線角膜炎です。

充血や涙、異物感、目の痛みが生じます。

日焼けして、しばらく時間がたつてジワジワ現れるものの代表は、恐ろしいシミやシワです。日焼けによる皮膚がんもありますが、初期の段階で治療すると怖くはありません。目の症状、白目が黒めの部分に侵入してくるものや、白内障もその例です。

これに対し、日焼けで良いこともあります。先に触れたように、骨の栄養素であるビタミンDは紫外線を浴びることで作られます。ビタミンDは腸から吸収されるカルシウムの量を増やしてくれます。また、日光浴によって分泌されるセロトニンは精神的に落ち着かせてくれる働きがあります。注意力の向上にも効果があります。セロトニンが不足すると不安な気持ちが強くなったり、うつ状態になったりします。

そこで、過度な日焼けは避けて、20分程度で良いので散歩をして日光を浴びることをお勧めします。それでも日焼けを避けたい方は、手のひらを太陽に向ける方法がおすすめです。

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



たべものとかからだ 四方山話(137)

莢エンドウ

莢エンドウはエンドウの若いサヤのこと。ヨーロッパでも、各地の石器時代の遺跡からエンドウが発見されています。コーカサスやペルシャあたりからの民族移動に伴って、ヨーロッパに伝わり、早くも古代ギリシャやローマ時代には栽培が行われていました。

日本へのエンドウの伝来は9世紀〜10世紀といわれていますが、しかし莢エンドウを食べるようになったのは江戸時代からで、収穫初期に若莢を食べ、次にグリーンピースとして料理に使い、最後に完熟豆を穀物として収穫していました。

莢エンドウは、スナックエンドウやサイインゲン・ジュウロクササゲなどと同じく、未熟な豆をサヤごと利用するサヤ豆の仲間です。サヤ豆の栄養価は豆類の特徴を持ち、いずれもタンパク質、カロテン・B1・B2・

Cなどのビタミン、カリウムや食物繊維などが豊富で、野菜としては栄養価が高い。

莢エンドウはサヤ豆の仲間でも栄養価の高いほうで、特にタンパク質とビタミンCが多いため。タンパク質は100gで卵2分の1個分、牛乳100ml分と同量含まれる。一度に100gは食べないにしろ、野菜としては多い量です。

ビタミンCの含有量は100g中60mgで、イチゴに近い。Cは抗酸化性ビタミンで、細胞の酸化を防ぐ作用によってガンや老化を予防する。Cは水に溶け、加熱で減少するので、ゆですぎや煮すぎないようにします。

カロテンも比較的多く、トマトとほぼ同量。料理の彩として少し使うだけでなく、卵とじや炒め物・サラダなどに用いると、いろいろな栄養素の給源になります。

なります。

莢エンドウは周年栽培されていますが、生産が最も多い5月〜6月が一般的な旬といえます。しかし、北国の夏の太陽をいっぱい受けた夏どり(七月〜九月)の絹莢エンドウには、ビタミンなどの栄養素以外に、自然の息吹がこもっています。

野菜博士の故相馬暁先生は「絹莢を選ぶポイントには、莢の緑色が濃く、折るとほきつと音がして折れ、折り口から水分がにじみ出るくらいのものが新鮮です。また、絹莢エンドウは板ざやとも呼ばれるように、莢が薄くて豆の形が表面にあまり浮き出ていないものがよいものです」と述べています。

きぬさやを

さつと炒めて朝の皿

長谷川 權

西野 次朗

さやえんどう

