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

—第444号—

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

インストラクターコースの講義から

2022年10月1日に行われた「健康について」の一部をご紹介します。

食べたものが血となり肉となる

F・E・ヨガライフ協会　会長　福士　高光

食原病

東洋には「食べたものが血となり肉となる」という言葉があります。肉を食べると、肉が肉となり、骨を食べると、骨が骨になるというわけではありません。食べたものは、いったん血となり、その血から細胞が出来て肉がつくられ、骨も出来上がります。食べものと病気の関係を考えます時、この言葉はいろんなことを気づかせてくれているように思います。

私は細胞の異常は、一種の食原病、食べ物に原因するものでもあると考えていますが、昔と違って現代の西洋医学では、食べ物と病気との因果関係を考える習性といいますか、習慣が希薄、薄いように思います。食べ物が良ければ綺麗な血となりますし、血が綺麗であれば、細胞も綺麗になります。細胞が綺麗であれば、臓器である肉も綺麗な肉になります。逆に食べ物が悪ければ、血も、細胞も、臓器である肉も汚れた肉となります。病食同源といわれますように食べ物が悪いと病気になり、良ければ健康になるということです。

食性と食文化

動物には固有の、そのものだけが特に備えている食性がありますが、草食動物は草や木の実などを食べ、肉食動物は草食動物を食べます。人間の食性については、体の特徴から雑食性といわれています。

歯をよく見ますと、32本のうち前歯が8本、犬歯が4本、臼歯が20本ですから、歯の状態を見ますと、それぞれ野菜や果物、肉や魚、穀類や豆を、歯の割合で食べるのが理想とされています。

肉などの動物性の食べ物と、穀物や野菜などの植物性の食べ物の比率が、腸の長さに反映されます。唾液のアミラーゼは、穀物やイモ類の消化に関係しています。

人間の食性は雑食性ですが、生活している、住んでいる国の気候や風土の違いによって食べ物の内容は異なります。昔は、いまのように世界中の食べ物が手に入る時代と異なり、一世紀も前は地産地消の自給自足が当たり前でしたから、その地域の、旬の食べ物を食べていました。意識して旬のものを食べていたとは思えませんが、手に入る食べ物しか口にすることが出来ませんでしたので、それがごく自然に、その地域の特産物や食べ物を創ってきました。それが食文化です。気候風土が食文化を作り、食文化が人を作ってきました。

人が食を作り、食が人を作ってきたといってもよいと思います。今は情報と流通があっという間に世界を駆け巡る時代ですから、昔と違って、食べ物のグローバル化が進み、だんだん食べ物に旬もなくなって、精製された加工食品を見ますと中身もほとんど同じですから、このままの状態で行きますと人間の均一化も進むということになります。

「食べるな危険」

食品添加物という食べ物でない化学物質や薬品が、人工甘味料や着色料、保存料や酸化防止剤などの名目で食べ物に入っています。毒性のはっきり分かっているものから、分からない、不明のものまであります。こうしたものを何年も、長い間、摂り続けていた場合、私たちの体に何が起こるか、誰も分かっていないのが現状です。原因不明の多くの病気との関連が示唆されましても、無視され続けています。

こんな映画がありました。ご記憶の方も多いと思います。1カ月間1日3食をファストフードで生活すると、どうなるか？この非常に興味のある命題をドキュメンタリー映画にしたのが、モーガン・スーパーロック監督のスーパーサイズ・ミーです。日本では2004年12月25日に公開されました。

肥満になったのはファストフードのせいだと、マクドナルド社を訴えたアメリカの高校生の女の子二人が裁判で負けたのを知ったモーガンは、どちらの言い分が正当かを証明するために実験に挑みました。

出演者が決まらずに監督自らが主演を演じた、といういわくつきです。始める前は健康体だったモーガンの身体は肝障害、肥満、高尿酸血症、脂質異常、ED（勃起障害）、甲状腺機能異常、耐糖能異常（糖尿病と正常値の間、境界型糖尿病といわれているものですが、糖尿病予備軍と思えばよい）、うつ…といった具合にボロボロになります。

（次ページへ続く）

（前ページより）

のちに、モーガンが出した『食べるな危険ファストフードがあなたをスーパーサイズ化する』（２００５年）という本の中で、「…日本では不思議なことが起こった…どのテレビ局もラジオ局も、僕にインタビューしようとしないのだ。…そして悲しいことに、ファストフード食が健康的な伝統食習慣を激しく破壊した国の一つなのだ。」と記述しています。

誇れる食文化を守りたい

１９４５年に戦争が終わり70数年たちましたが、この間の日本を見てみますと、生活の洋風化が定着して、目立っています。たとえば畳がフローリングになり、布団がベッドになりましたように、生活の舞台そのものが変化しました。しかし、なんといっても日本で一番変わったのは食べ物です。

油の消費量は4倍近くになりましたし、肉の消費量も3倍を超えています。かつての日本人の食べ物は、低たんぱく、低脂肪、低カロリーでしたが、それが、今では高タンパク、高脂肪、高カロリーになっています。つまり、まったく逆になってしまったのです。

発酵学や食文化論が専門の小泉武夫さんは、「これまで世界中を旅して、いろいろな民族の食生活を見てきました、そこで分かったことは、長い歴史や文化のある国、フランスやイギリスやイタリアなどは、ここ３００年間ほとんど食生活が変わっていませんが、文化のない国はどんどん変わってきているということです。歴史のある国は、一貫して民族食を食べています。中国も変わっていませんし、韓国は最近若者がファストフードを好むようになりましたが、まだそれほど民族食の変化はありません。ところが歴史も文化も世界に誇れる日本は、ものすごく変わってしまったのです。」述べています。

民族食を食べる

日本人に限りませんが、どの民族にも長い歴史を通じて食べてきた「民族食」というものがあります。自分たちの民族食を食べることが、その民族のためには一番いいことなのです。日本人の場合、それは「和食」になります。日本人は8種類のものを食べてきました。

①根菜類です。土の中で生長するものです。ごぼう、大根、にんじん、自然薯、サトイモ、サツマイモなどが代表的なものです。ネギも根菜類に含まれます。

②葉菜類です。いわゆる野菜類です。ホウレンソウ、コマツナ、タカナ、そのほかいっぱいあります。これを朝昼晩、1年中食べていました。昔はお年寄りたちは、白菜漬けを食べながら、ストーヴをかこみ囲炉裏端でよくお茶を飲んでいたものです。

③青果です。青果といいますと果物のことです。が、それだけではありません。青果の「果」は果物ですが「青」は「漿（しょう）」の書き換えです。これは水分の多いもの、「みずみずしい」ものという意味ですから、具体的にはキュウリやトマトなどの水分の多い野菜類を指します。ですからここでいう青果といいますのはキュウリやトマト、スイカなどの果物のことです。

④大豆です。豆にはいろいろな種類がありますが、とりわけ大豆です。大豆に関する食べ方や料理はみなさんご存知の通りです。

⑤山菜、キノコです。春は山菜、秋はキノコを採って食べてきました。

⑥海藻です。これはものすごく食べてきました。昆布で出汁を摂り、ワカメは味噌汁やおすましの具になりましたし、ひじきは煮て食べるという具合に、日本人は世界一海藻を食べている民族です。

⑦米です。穀物ですが、代表格の米をあげますが、麦も食べていましたし、そのほかいろいろな雑穀を食べてきました。

⑧魚です。（肉・卵）肉や卵も食べていましたが、魚に比べるとほんの少しで、比較にならないくらい僅かですが、江戸時代以前の日本人も肉や卵を少し食べていました。

自然の恵み

日本人は箸を使う前に「いただきます」、箸をおくときには「ごちそうさまでした」と、自然の恵みに感謝します。ご飯を真ん中において、汁物や、いろいろなおかずを食べて、合間に漬け物をとって、ごく自然に舌洗いをするという様式は、全体の摂取カロリーを低く抑えて、しかも満足感があります。副菜には、根菜や海藻、山菜、豆料理などがつきますから、ビタミン類やミネラルも豊富に含まれていますし、食物繊維など、健康にプラス効果の高い食べ方になります。

遺憾ながら現代の日本人は、和食離れが進み、ミネラルの摂取量が3分の1に減少しました。その結果、見過ごすことのできない事態が発生しているのです。

ミネラルが不足しますと体の健康ばかりではなく、心の健康までも損なう。ミネラルは体の中の酵素を活性化させ、酵素の働きに力を与える大切な、重要な成分なのです。酵素もビタミンもミネラルが不足していると働きが鈍くなってしまうのです。

食べ物が血となり肉となるということを念頭に置いて生活していくことが、これからますます必要になってくるのではないかと思います。

90分の講義から編集部で抜粋・要約しました。

ココロとカラダにやさしい鍼灸治療 191

2022年をふりかえって

F&E鍼灸院　院長　工藤　由美子

2022年もまもなく終わりですね。今年もプライベートで、北海道で、日本で、世界で、いろいろなことがありました。それぞれの立場、年齢で感じることが異なると思います。私は「3年ぶり」というのが2022年のキーワードのひとつのように感じました。

2019年12月に中国で始まり2020年1月には日本にも感染者が出たコロナとのつきあいも、まる3年になろうとしています。その間の経緯は皆さんご存知の通りです。やっと今年になって「3年ぶり」にYOSAKOIソーラン祭り、北海道神宮例大祭、オータムフェストなどが開催されました。

私も「3年ぶり」に札幌市民マラソンにエントリーできました（ファンランですが）。また数年前から企画されてはいたものの開催を見合わせていた夕張の第1回メロンマラソンも開催にこぎつけ、私も参加できました。今夏初の30℃越えの気温とアップダウンが続く夕張の地形にヒーヒー、ハーハーでした。そして参加賞の夕張メロン半玉いただいたのも楽しい思い出です（ひと玉ほしかったなぁ）

2022年10月から外国人の入国に関して制限が無くなり、国内では全国旅行支援も始まり3年前の状態にもどれるのかしらと思っていた矢先、コロナ感染者が急増し始めています。私のもとにも5回目のワクチンの接種券が届きました。

感染者の増加もあってなかなか接種の予約がとりづらく12月24日の集団接種会場に空きがあり予約が取れました。ワクチンの接種がクリスマスプレゼントなんて・・・。

2022年の残りの日々も換気、手洗い、手指消毒、マスクの着用を続けていきたいと思います。

みなさまもカラダとココロに気をつけて2022年、残りの日々をお過ごしくださいませ。

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/

ヨガレッスン＆F＆E酵素販売
年末年始の営業について

仕事納め
12月28日(水)通常営業

年末年始のお休み
12月29日(木)～1月3日(火)

仕事初め
1月4日(水)15:00までの営業

年末年始の宅配便は混みあう事が予想されますので、F＆E製品は早めのご注文をお願い致します。

F＆E酵素販売は・・・(株)ケルプ研究所
TEL　011-221-1225

ヨガお問合せは・・・
ヨガライフスクールインサッポロ
TEL　011-222-0012

Q・O・L
クォリティ・オブ・ライフ
心・からだ
248

私の冬の悩み

村田　和香

個人的なことですが、私の冬の悩みは肩こりです。中学生ぐらいから「肩がこる」と感じていましたので、もうずいぶん年季の入ったものです。昔は重たいウールのコートのせい、寒がりのせい、冬の季節だから仕方がないと思っていましたが、どうもそうではない。考えてみれば、夏でも肩こりでした。もちろん、寒さに身を縮めて、背中を丸めて歩くことの多くなった私は、肩こりのひどさと頭痛に悩まされることが多くなる冬の寒さは特に苦手です。

街中を歩いているとき、ショー・ウインドウに映る自分の姿を見て愕然とすることがあります。視力の低い私でもわかるほど、「ああ、こんなに姿勢が悪いのだ」と、驚きます。年を実感し、がっかりもします。そんな驚いたときは、姿勢のチェックの時。胸を張って、顎を引いて、おなかを引っ込めて、と意識しています。これが習慣になると良いのですが、なかなか難しい。デスクワークや食卓での姿勢、ソファでテレビを観る姿勢は、決してよろしくないであろうことは我ながら感じています。

せめて、同じ姿勢を長く続けない努力をしようと、最近頑張り始めました。仕事も遊びも何事も集中することは大切ですが、根を詰めすぎるのは良くないこと、と自分に言い聞かせています。時間を決めて姿勢を変える、ストレッチをする、歩く、ということを間に入れています。ただし、これがどこまで続くのかどうかは、少々自信の持てない私です。デスクワークの時間は60分ごとにアラームを鳴らしていますので、とりあえずは中断になります。立ち上がり、肩を回し、腕を振る、首を回す。これを繰り返しています。習慣となるまでにはもう一つ何かが足りない気もしています。誰かに、「最近姿勢が良いですね」とか、「楽しそうですね」とか言われると、頑張れるような気がしています。

喰いしばって頑張るのではなく、もう少し力を抜いてリラックス。それが私の目標です。健やかに老いたいものです。

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

人生はいつの時期も、悩み苦しみ、
それでいて、夢を見ることができるもの

クオリティ・オブ・ライフ
こころとからだ
村田　和香　著
価格 1,650円（税込）

第2刷刊行しました

たべものとからだ　四方山話（141）
ヤマイモ・ナガイモ

ヤマイモとナガイモはどこが違うのかと聞かれることがあります。調べていくと、なるほどヤマイモの名称、分類で、呼び名が、それぞれ違いますので、混乱してしまいます。ヤマイモは、昔は野生で山野に生えたものしかありませんでしたが、いまはほとんどが栽培種です。

ひと口にヤマイモといっても、世界中で約600種のヤマノイモ属の野生種があり、日本はその北限の地です。山野に自生している自然薯（じねんじょ）、栽培種のナガイモ、サトイモ、ヤマトイモ、黒くて丸いツクネイモなどがあります。形も棒形、ばち形、いちょう形といろいろです。

ヤマイモは、中国南西部高地・雲南地方が原産地で、三世紀頃から栽培されるようになったといわれます。日本へは奈良時代までに朝鮮から伝来していたとされますが、古事記と同世代の古書にダイコンやゴボウ、ニンジン、ネギなどの野菜に混じってヤマイモ、サトイモも登場します。

ただし、日本の山野には以前からヤマノイモ（自然薯）が自生しており、それを古くから利用していたと思われますので、記述に混同の恐れがありますから、ヤマイモ伝来の時期は明らかではありません。しかし、平安時代の「和名抄」には、既に野生種（ジネンジョ ヤマノイモ）と栽培種（ヤマイモ）が区別されています。

ヤマイモ類は強い粘りを持っているのが特徴で、この粘性を利用してとろろを作るので〝トロロイモ〟ともいいます。ヤマイモはでんぷん分解酵素のジアスターゼ、糖質分解酵素のアミラーゼなどを多く含みますので、胃腸の弱い人でも消化が良い食べ物です。また、タンパク質の含有率もイモ類の中では飛び抜けています。ヤマイモ特有のヌルヌルした成分は、水溶性の食物繊維の一種であるペクチンと糖たんぱく質などによるものです。水溶性の食物繊維は糖尿病・高コレステロール血症・高血圧などの疾病の予防に役立つとされています。カタラーゼという酸化還元酵素を豊富に含んでいますが、この酵素は、活性酸素を解毒する働きがあります。

薯蕷掘って入日に土の香寒し　高田蝶衣

西野次朗