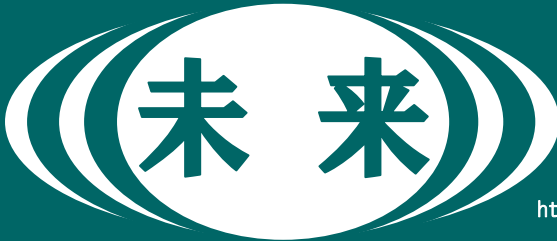


正しい食と適宜の運動、そして明るい心こそが真の健康を築きあげます。F・E・ヨガライフ協会は、からだの中からF&E、外からはヨガで、そのお手伝いをさせていただきます。



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

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日目 6/28(火)

体重±0kg 便1回

初日は空腹感など、あまり感じることもなくいつも通りに過ごせました。酵素は、朝・昼・夕に原液を50cc飲み、あとの250ccは水で薄めてこまめに飲むようにしました。夜のレッスンを受けたのもあるのか、いつもより早めに眠くなり、ぐっすり眠ることが出来ました。

スタツフより

完全断食では、一日あたり最低400ccのF&E酵素と1.5〜2リットルの水を飲みます。朝・昼・夜・寝る前など、時間を決めて飲む方が多いです。飲む量が少なくなってしまうように気を付けます。

2日目 6/29(水)

体重減0.7kg 便0回

昨日と同じく、朝・昼・夕に酵素の原液を50cc飲み、あとの250cc

くよつな感覚です。

3日目 6/30(木)

体重減0.5kg 便0回

3日目は元気に過ごすことが出来ました。特に眠気も感じず、通常通りに過ごせました。空腹感を感じることはあったが、酵素や水を飲むと落ち着き、気にならずに過ごすことが出来ました。オンラインレッスンを受けましたが、その後も眠気や疲労感を感じなかったが、夜は早めに眠くなりました。

4日目 7/1(金)

体重減0.4kg 便1回

4日目も疲労感や眠気・空腹感あまり感じることなく過ごすことが出来ました。定期的に酵素や水を飲むことに慣れて日中は元気に過ごせました。夜になると急に疲労感が出てきて、子どもと一緒に寝てしまいました。夜、家族の食事作りで揚げ物をしたからか、匂いに敏感になっているせいもあり、胸焼けのようなものを感じました。

スタツフより

断食中、眠気以外にも疲労感や頭痛など様々な反応が出る方もいます。断食ごとに、毎回違う反応が出る場合もあります。どれも、断食開始後、数日で収まってくる方が多いので、あまり心配せず、様子を見るようにお勧めしています。

ヨガライフのスタツフは、全員がF&E酵素断食をしている経験者です。不安な時は、スタツフにお気軽にお声かけください。

5日目 7/2(土)

体重減0.1kg 便0回

午前中のヨガのレッスンを受けました。前回の酵素断食中は、後半になってくると、レッスン時にフラつきを感じたりすることがありましたが、今回は特にその様な事を感じることなく最後までレッスンを受けられました。午後になると週末の疲れなどもあり、疲労感があったので少し横になる時間を作りました。少しゆっくりすると夜まで元気に過ごすことが出来ました。

6日目 7/3(日)

体重減0.8kg 便1回

日中の気温は30℃まで上がっていて、子ども達と外遊びや水遊びなどもしていたので、いつもより原液の酵素も水で薄めた酵素も多く飲むようにしました。また水分もしっかり摂るようにしていたので夏バテなどもすることなく元気に過ごすことができました。

スタツフより

運動量が多いときなどは、酵素を飲む量を増やします。空腹感や、疲労感を感じた時には、一日の飲む量の400ccとは別に、おやつを酵素を飲みましょう。外出時は、おやつを酵素を小さい容器に入れ替えたりして携帯します。たくさん飲むと太ると思う方がいますが、逆に、しっかりと酵素を飲むことで、代謝も活発になります。

(次頁へつづく)

(前頁より)
7日目 7/4(月)

体重減0.6kg 便1回

とても暑い日だったので、こまめに酵素や水を飲むように気を付け、ふらついたりバテないようにしました。疲労感なども感じることなく、夜まで元気に過ごせました。お腹が痛くなつてから宿便のようなものが、ようやく出て、身体の中がスッキリした気がしました。

8日目 7/5(火)

体重減0.2kg 便2回

朝も宿便のようなものがしつかりと出ました。8日目の昼から食事を開始しました。よく噛むよう心掛け、素材の味がとつても美味しく感じました。食べ始めてすぐに満足感を感じ、酵素断食前の半分の量で終わりました。食事を開始したのもあつてか、さらにお腹が刺激され宿便のようなものが、またしつかりと出ました。この日ヨガのレッスンを受けると身体がスッキリしたのもあり、今までより前屈や開脚がやりやすかつたり、股関節の開きが良い気がしました。

スタツプより

便は毎日出る方、断食後半になつて出る方、出ない方、様々です。出ないとデトックスできていない

のでは?と心配される方もいらつしゃいますが、毛穴や舌、尿などからも老廃物は排泄されるので、ご安心ください。

(まとめ)

酵素は前回の断食時と同様に、朝・昼・夕各1回につき原液で50cc飲み、他の250ccは水に薄めてこまめに飲むようにしました。酵素を飲むことを苦痛に感じることなく、定期的にしつかり飲むことができました。前回の断食時は、真冬だったことや定期的な水を飲む習慣が身に付いていなかったこともあり、水を飲むことが苦痛でしたが、今回はこまめに水も飲めていました。初めの何日間かは空腹感を感じやすく、力が出なくなるような感覚がありました。3日目を過ぎると元気に過ごせるようになりました。今回はすぐく眠気を感じ、午後15分程度仮眠をとつたり、夜はいつもより早めに寝る日が多かつたです。夜はしつかり熟睡して朝までぐっすり眠っていました。

今回はヨガのレッスンを多めに受けるようにしました。断

食前半は、断食前と身体の変化は特に変わらなかつたのですが、宿便のようなものが出始めてからは、身体がスッキリした感覚があり、身体の柔らかさや、

前屈や開脚のやりやすさを感じる事ができました。

断食中に家族の食事準備をしていると、「断食が終わつたらあれが食べたいな」などと「お肉や油物や甘い物」などを食べたいと考えることもありましたが、7日間の断食が終わると、野菜中心の食事で満足しています。酵素断食前は、仕事後に甘いものを食べたくなる日が多かつたのですが、断食後はそのように思うことなく、食事で満足できる日がほとんどです。断食後1週間たつても同じように思っています。前回の断食後は、すぐに甘いものが食べたくなつたので、この変化に驚いています。定期的に断食すると、もっと嗜好の変化が出るのではないかと楽しみです。

スタツプより

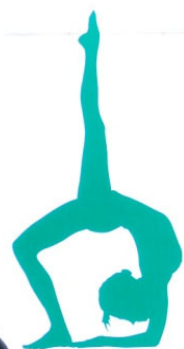
これを機に野菜中心の食生活、水をしつかり飲むようにしていきたいです。

F&E酵素断食は、食や自分自身と向き合い身体が変わるきっかけとなるものと、私たちは考えています。健康は、日々の食生活がつくるもの。F&E酵素断食を繰り返すことで、食の好みや心がリセットされ、健康的な食生活へ移行しやすくなります。体質改善などの結果が期待されるのもそのためです。

2023年度インストラクターコース受講生募集

Yoga

Yoga life



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。

2023年4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 3/4(土) 3/11(土)
13:30~

※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



立春大吉

村田 和香

立春大吉、ごぞんじですか？
この文字は左右対称で、裏から見ても「立春大吉」と読むことができます。そのため縁起の良いものとされ、お札にして貼る風習ができたそうです。

しかし、寒い日が続きます。10年に一度の最強寒波、皆様のところは大丈夫だったでしょうか。停電や断水、交通網の寸断など、いろんなことがあったようです。被害にあわれた方にお見舞い申し上げます。
私は寒い寒いと震えているだけで済みましたが、何となく縮こまった生活から抜け出せ

ません。新型コロナウイルス感染症のためなのか、はたまた、ロシアのウクライナ侵攻のせいなのか、気分がどうも晴れません。

それでも私たちは生きていかなければならないとするならば、ストレスに負けない工夫を自ら考えなければなりません。自然はどうすることもできないかもしれませんが、どうかできることは試してみる必要があるでしょう。つらいことは気合では乗り切れません。逆に気合を入れると、つらい気持ちが強まる傾向にあります。気

持ちの持ちようと考えることはよくありません。

そんなときは「とりあえず」がいいようです。「とりあえず、起きてみる」、「とりあえず、できることをやってみる」です。私のおすすめは、朝は「とりあえず、カーテンをあけて、お日様を浴びる」です。以前、日光を浴びるのが重要と書きましたが、これは間違いない。日光を浴びる時間は大切にしてください。そして、「とりあえず胸を張る」、背筋を伸ばしてみてください。不安や悩みによって、うつうつするときは、背中が丸くなり、いつそう弱っているように感じます。

姿勢から整えます。胸を張り、背筋を伸ばす。そして、少し視線を上にしてみてください。続けて、「とりあえず深呼吸」してみてください。ゆっくり鼻から息を吸い込み、空気の温度を感じてください。呼吸に集中することが、気持ちの安らぎにつながります。

近年になって食べるようになってきた」とあります。おそらく、室町時代以降に食用として、利用され始めたのでしょうか。
特有の強い香りは料理の味を引き立てる薬味として用いられますが、食欲増進や鎮静作用などの生理作用があるとされています。ニンジンをはじめとするセリ科の野菜は、抗ガン性物質や白血球を増加させて免疫力をアップする因子などを含み、ガンの予防が期待されています。

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

たべものからだ

ミツバ

四方山話(142)

ミツバは数少ない日本原産の野菜の一つです。北は北海道から南は沖縄まで、日本中どこにでも、野生のミツバは分布しています。葉先がぎざぎざとして3つに分かれているのでミツバ（三つ葉）と呼ばれるようになりました。

セリ科の野菜ですが、セリほどクセがなく、品の良い香りとさわやかな歯切れ、吸い物の彩だけにしておくのは惜しい野菜です。お浸し、和え物、茶わん蒸し、土瓶蒸しするなど、日本料

理には欠かせないもの。

中国では古くからミツバを食用にしていますが、日本では、同じ仲間のセリが、春の七草の筆頭として、古代から食べられていました。しかしミツバは、どういわけかずと後年になってから、食べられるようになったようです。セリは平安時代の「和名抄」に記載されていますが、ミツバは登場しません。

江戸・元禄時代に書かれた貝原益軒の「大和本草」には、「三つ葉は、昔は食べることを知らず、

ガン予防効果のあるカロテンがいずれの種類のミツバにも多く含まれています。また、カリウムが高血圧の予防や改善に良いといわれていますが、根ミツバと糸ミツバには鉄やマグネシウム、ビタミンEやKも多く含まれています。

ミツバを食用にしているのは日本と中国だけです。栄養豊富な野菜ですが、上品な香りを楽しむ日本料理の名脇役としても、大切にしたい野菜の一つです。

味噌汁に三葉芹よく養生期

池田秀水
西野次朗

人生はいつの時期も、悩み苦しみ、
それでいて、夢を見ることのできるもの



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

第2刷刊行しました

ヨガとカラダにやさしい鍼灸治療

193

F&E鍼灸院 院長 工藤 由美子

立春は過ぎたけれど

この未来2月号がみなさまのお手元に届くころは立春を迎えていますね。日照時間が伸び春の気配が少し感じられるころです。それでも北海道はまだまだ冬の真っ只中。もうしばらくのあいだは冬の養生をこころがけてみましょう。東洋医学では「気血水」、「経絡」、「陰陽」、「虚実」、「寒熱」などちよつとわかりにくいことを基準に私たちの健康を考えています。

もう少しふんわりと解釈いたしますと自然や四季、気候風土の中で食事の取り方やココロの状態、カラダの状態などうまくバランスをとって暮らしましょうということでしょうか。寒い季節には自分の持っている「陽気」を逃さないように首にはマフラー、腹・腰にはお臍まである下着、足には足首まである靴下などで防御しましょう。

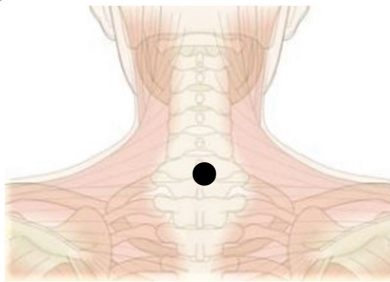
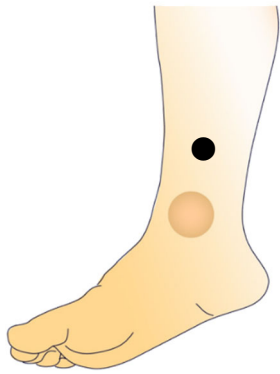
もう少し防御のポイントを絞りたいという場合**大椎・腎俞・三陰交**(図参照)の3つのツボをご案内しましょう。お灸

が効果的なのですが指圧する、シヤワーなどで温めるという方法でもよいでしょう。このほかに「陽気」を保持する簡単な方法として太陽の光から「陽気」をいただくことです。冬でもお天気の良い日には深呼吸しながらお散歩しませんか？

さんいんこう

三陰交

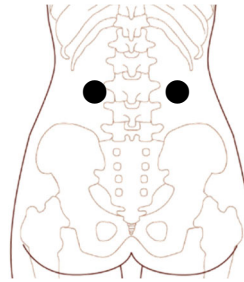
手高いところにおき、指幅4本そろえて人さしの小指をおき、指幅4本そろえて人さし指があたっているところ。



だいつい

大椎

首を前に倒した時に、飛び出る骨の下



じんゆ

腎俞

ウエストラインの高さで背骨から左右に指2本分外側

2023イヤーボトルお年玉くじ 当選番号

賞品：特賞(北海道酵素2022)1名、

鳳ミ=5名、赤ミニ・香ミニ各10名、緑ミ=15名、

ヘアケアミ=4点セット5名

賞品	当選番号	賞品	当選番号
北海道酵素2022	971	香	598
鳳	108	香	702
鳳	159	香	744
鳳	363	緑	36
鳳	953	緑	44
鳳	979	緑	57
赤	163	緑	130
赤	177	緑	180
赤	311	緑	306
赤	464	緑	398
赤	544	緑	455
赤	633	緑	530
赤	807	緑	571
赤	837	緑	605
赤	864	緑	750
赤	998	緑	759
香	32	緑	778
香	82	緑	803
香	111	ヘアケアセット	55
香	154	ヘアケアセット	275
香	172	ヘアケアセット	457
香	430	ヘアケアセット	504
香	533	ヘアケアセット	542

ニューイヤーボトルお年玉くじ当選番号発表

2023年のニューイヤーボトル、ご好評をいただき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!!

【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6日(月)～3月31日(金)

※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