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448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

F＆E酵素体験談

F＆E酵素お客様アンケート

4月。今年は雪解けが早かった札幌です。花や木々も一斉に芽吹いてくる北海道の春。進学や就職、転勤、異動、引越しなど、新しいスタートを迎える方も多いことと思います。

春は気持ちがワクワクする一方で、心身ともに不調を感じやすい時期でもあります。そんな時には、F＆E酵素がお勧めです！と、日頃から発信しているヨガライフですが、今回は、F＆E酵素を飲まれている方の生の声をお伝えしたく、ヨガスクールにお越しいただいている皆様に、アンケートにご協力いただきました。

もちろん、F＆E酵素は医薬品ではありませんので、ここに寄せられたお声は、個人のご意見やご感想に過ぎません。ですが、F＆E酵素を長くご愛飲くださっているのは、良さを実感しているからこそ。

そして、その良さを多くの方と共有していくことは、F＆E酵素の新しい魅力発見！につながると思います。ぜひ、ご参考になさってみてください。

【お身体の変化】

～胃腸関連～

・お腹の調子が良くなります
・就寝前に飲むと、翌朝きちんとお通じがあります
・胃がスッキリする
・アルコール摂取前に飲むと、悪酔いしない
・二日酔いがなくなった
・赤ラベルは、お酒を飲んだ時には絶対イイ
・全体的に調子良かった

～体調～

・体調維持には緑ラベル2倍に薄めて飲んでいる
・老化防止
・大病しない
・身体が軽くなる、スッキリする
・疲れた時、風邪気味の時は、赤がとてもききます
・いよいよになったら鳳飲みます
・生理痛がなくなった
・手術後の麻酔の抜け方が早い（麻酔の副作用がなくなった）
・コロナワクチンの副反応が、軽減した
・年3～4回のF＆E酵素断食で、5～6年かかりましたが、元気になりました
・便秘気味の時、風邪気味の時には夜飲んで寝るとすっきりする

～皮膚や粘膜～

・口内炎やキズなどには原液がきく
・火傷や口内炎が早く治る
・紙での切り傷が1日で跡かたなく治った
・歯痛が鎮まった
・ケガの時に塗っている
・アトピー性皮膚炎が落ち着いている（薄めて塗布）
・酵素を口に含ませて、二、三日で口内炎が治ったのがすごく感動しました

【ご意見その他】

・元気になりました
・86才で元気でいられるのは酵素のおかげだとすっかり頼りにしている
・最初は飲みにくかったのですが、今では健康でいる為の欠かせないものです
・甘い
・おいしい
・好きな味ではないが、身体のためと思って飲みました
・助かります
・飲用、食用、塗布用効果大いにあり、とくに微熱時飲用で解熱
・普段は寝る前に50cc、年に1回3～7日間の断食で身体がリセットされる感じ

F＆E酵素は約60種類の植物原料からエキスを抽出、自然発酵・長期間熟成させた発酵飲料です。

野菜類（根菜・果菜・葉茎類）、海藻類、果物類を原料として、必須アミノ酸や、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル成分、ビタミン類をバランス良く含んでいます。

4月号では、アンケートにお寄せくださったお声の中から、一部をご紹介させていただきました。

今回ご紹介できなかったご意見は、今後も掲載していく予定です。

様々なご意見をお寄せいただき、大変ありがとうございました。改めてF＆E酵素ってスゴイな～と再認識した未来編集部です！

まだまだ、体験談をお持ちの方もいらっしゃると思います。未来編集部では、体験談やご感想をいつでもお待ちしております。どうぞ、ご協力をお願いいたします。

ちなみに、ヨガライフスタッフによる、この時期のF＆E酵素活用のお勧めベスト5は・・・

1．花粉症などのアレルギー対策
2．春のデトックス
3．肌荒れや日焼け対策
4．新生活のストレス対策
5．不眠や便秘対策

です。

新年度も、ヨガとF＆E酵素で元気に過ごしていきましょう！

たべものとからだ

ウド

四方山話(144)

雪の下で芽吹いて春を待っていた野草は数多くありますが、「ウド」もそのひとつ。ウドは数少ない日本原産の野菜の一つで、日本全国の山野に自生していますが、古くから栽培もされています。近年店頭に出回っているのは温度25度程度の室（ムロ・穴倉）などで軟白栽培した栽培物が多いようです。野生のものに比べると香りは弱いですが、アクが少なく、扱いやすいです。近年はアメリカでもダイエット食として人気で、ウド・サラダなどと日本語で呼ばれています。

ウドは、栄養的には、低カロリーの食材で、ビタミン類、ミネラル類もあまり多くは含まれていませんが、アク成分としてのタンニンやジ・テルペン・アルデヒド、アルカロイドのホロ苦さは、人にとって食欲を増進し、新陳代謝を促進する効果もあります。

微量成分に旨味成分のアスパラギン酸という体内でタンパク質の合成材料になるアミノ酸があります。アスパラギン酸の生理作用は、新陳代謝を高めて疲労を回復し、スタミナを増強します。また、カルシウムやカリウムなどのミネラルを体のすみずみに運ぶ作用があります。

漢方では発汗・駆風（くふう・腸内のガスを出すこと）・鎮痛などの作用があるとして、リウマチや浮腫・関節痛などに用いられます。また、干したものは入浴剤によいといわれます。

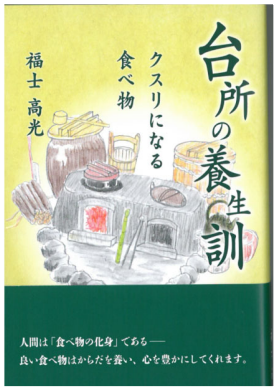
子供のころ、私の田舎では、山ウドの皮をむいたら、それは捨てないで、ちょっと味濃くきんぴらにすると、酒の肴によいものができる。また、ウドは粕漬けなども四～五日で出すと歯ざわりのよさも失われないので美味しい、といって重宝にしていました。

生長したウドは1～2メートルにもなり、風もないのに自分でゆらゆら揺るぎます。ここから「独活」の名がつけられたといわれています。「ウドの大木」といわれるのは、大きいばかりで材木にも食用にもならず、役にたたないところからいわれてきました。しかし、大木になる前のウドは、独特の香りと味わい、しゃりしゃりとした歯ざわりで、日本の春に欠かせない野菜です。

昼月や
山独活を掌に匂はしめ
石田波郷

西野次朗

人間は『食べ物の化身』である
ー良い食べ物はからだを養い、
心を豊かにしてくれます。



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・ケルプWEBショップ にて販売中
お問合せは 011-222-0012 へ

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　5,292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

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。

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　2,530円
ハーブリンス　2,530円
コンディショニング
　ハーブシャンプー　2,970円
ハーブボディソープ　2,750円

※各種サンプルサイズがあります。

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　594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
クォリティ
・オブ・ライフ
心・からだ
251

ＨｂＡ１ｃに暴かれる

村田　和香

糖尿病の疑いを持つ私。健康診断の１週間前から食事には気を付けています。しかし、それでも引っ掛かります。空腹時血糖値は正常範囲に収まるのですが、ＨｂＡ１ｃに食生活を暴かれます。ＨｂＡ１ｃは「糖化ヘモグロビン」とも呼ばれています。ヘモグロビンは赤血球の中に大量に含まれる、酸素を運搬するタンパク質です。このたんぱく質に血液中のブドウ糖、すなわち血糖がくっついたのが糖化ヘモグロビンです。赤血球の寿命は１２０日と言われています。過去１～２か月の血糖値の平均を反映するものです。ですから、１週間ぐらい食事に気をつけたぐらいで変化しません。

ＨｂＡ１ｃを下げるには、血糖コントロールを良い状態にすることがポイントです。血糖コントロールを良い状態にするには、血糖値を必要以上に上昇させない、糖の吸収を穏やかにする、運動を習慣的に行う、日常生活でこまめに動くことなどが大切です。

まずは、食事と食事の間隔が空きすぎないようにすることです。たとえば、朝食を抜くことがある、忙しくて昼食を抜いてしまう、夕食の時間が遅くなる。こんな人は要注意です。こんな食事の状態では、食後の血糖値が急上昇し、その後急激に下がります。これを血糖値スパイクと言います。食後の眠気がひどいことはありませんか。この場合は、血糖値スパイクの可能性があります。血糖値が急激に上下することで体が疲れて眠気になるのです。血糖値スパイクが起こる原因には、食べすぎや早食い、ストレスや睡眠不足があります。ゆっくりお食事、ゆったり体を休めることが必要です。

次に、夕食後の間食は控えめにすることです。夕食の後、それも遅い人は食べた分のエネルギーを使うことは少なくなります。血糖コントロールを乱す原因になります。

そして、最近よく聞きますが、食事のはじめに野菜や海藻類を食べることです。食物繊維の多い食事は血糖値の急激な上昇を抑えることにつながります。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

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

第2刷刊行しました

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）

未来アーカイブ

（8）

未来のバックナンバーからピックアップした記事のコーナーです

「か・ら・だ・目覚める！」
未来26号（1988年2月）より

ヨガライフスクールインサッポロでは、3月～4月を断食月間としてＦ＆Ｅ酵素断食をオススメしています。

春に冬眠から目覚めた熊は、フキノトウなどの山菜を食べて、溜め込んだ老廃物を排出すると言われています。

人間は、冬眠をしませんが（笑）あれこれ溜め込んでいる方も、多いと思います。

今回の未来アーカイブは昭和63年2月号です。

Ｆ＆Ｅ酵素断食は、思い立ったらいつでも一食から置き換えが可能です。スッキリした身体で気持ち良い季節を迎えましょう。

（未来26号より）

身体は自然に春の近いことを知っています。子供達は秋から冬にかけて体重が増え、そして春から夏にかけて身長がのびるといわれています。

私達の身体もそろそろ細胞が春の暖かい日をめざし、活発に動きだしています。その時こそ、酵素断食です。

長い間かかって食べてきた食べ物で、身体の中は汚れています。腸はきれいでしょうか、血液は？人によっては２kg位の宿便がおなかにあると言われています。その結果、血液は汚れ、肌の張りがなくなり、吹き出もの、肌の色つやの異常、疲労感、脱力感、不眠、神経過敏、そして内臓の諸機関の異常と、様々です。

一日一回、お通じがあるから大丈夫と思っているあなた、一度自分のおなかを押してみませんか。硬い、やわらかい、それとも痛い？そして便のにおいはいかがですか。

いくら美人、美男、背が高くかっこ良くても身体の中身が正常でなければ、細胞の代謝もスムーズに行われず、何らかの障害が出てきて当たり前です。おなかの中がきれいでなければ、血液は汚れ、それが内臓に負担をかけ、外側の美しさまでもが損なわれてゆきます。

細胞が一番活発化する春を目指して、身体の内側からきれいにする事をお薦めします。

ココロとカラダにやさしい鍼灸治療 195

スプリングエフェメラル

F&E鍼灸院　院長　工藤　由美子

今年は3月に入ってから暖かい日が続き雪解けも早かったですね。

私のジョギングのホームグラウンドは真駒内公園です。この公園は冬季間も利用できるように公園内の歩道の除雪など整備されていますが、私は路面の凍結による転倒のリスクを避けるため雪が解けるのを待っていました。

もうそろそろ走り始めても良いかなと思うこの頃です。

真駒内公園にはカタクリの花の群生地がありちょっと有名です。カタクリは「スプリング エフェメラル」と呼ばれる植物のひとつです。

スプリング エフェメラル（spring ephemeral）とは「春の儚いものたち」という意味だそうです。早春に花を咲かせ夏から秋には葉や茎は枯れ、地下20㎝～30㎝くらいにある鱗茎（地下茎）で養分をたくわえ、また来年の春に向けて1年の大半を過ごします。

カタクリは古名を傾籠（かたかご）といいます。籠を傾けたように咲くところから名付けられたそうです。それが次第にカタクリと呼ばれるようになりました。「片栗」という漢字はカタクリの鱗茎が栗の片割れに似ているということで使われたといわれています。江戸時代まではカタクリの鱗茎から採取した澱粉を片栗粉として食用や漢方薬として利用されていました。明治時代に入ってから北海道でジャガイモが大量に栽培されるようになり片栗粉の材料は主にジャガイモとなりました。本来の片栗粉には下痢、嘔吐、胃腸炎、体力の無い老人や幼児の腹痛に効果があります。

さて、そんなカタクリですが真駒内公園では去年は4月23日頃にカタクリの花が見頃をむかえました。今年の3月21日、天気も良く暖かいので久しぶりに公園をジョギングし群生地の様子を見てみましたがまだ残雪がありました。今年は暖かい日が続いているので去年より早めに可愛らしい花に逢えるかもしれません。

女性にやさしい　はり・きゅう治療

F&E 鍼灸院

新メニューのご案内

頭皮ケアコース　￥3,500
（鍼数基本２４本）

頭皮＋美顔　￥5,500

頭皮＋全身　￥6,300

※別途初診料 2000 円頂戴いたします。
ヨガ会員様は初診料半額

●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/

院　長　工藤　由美子　／　荒木　純子
※男性はご紹介の方のみとさせていただきます

ヨガライフスクールインサッポロ

4/22（土）終日休講のお知らせ

社員研修等のため、
ヨガレッスンはお休みです。
F&E 製品販売、スクール
事務手続きなどは、
通常通り営業いたします。
お客様には大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご了承ください。

GW営業のお知らせ

4/29（土） 通常営業いたします

5/3（水）～ 5/6（土）まで

お休みさせていただきます。
商品の発送やお問合せなど
お気をつけください。

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５藤井ビル 3F・8F
TEL　011-222-0012
FAX　011-251-2335