

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

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>

ブログ紹介

F&E酵素を製造している株ケルプ研究所社長のブログ。製造する立場ならでは、F&E酵素のお話が綴られています。今回は、「梅酵素」について綴られたものを抜粋してお届けします。



酵素屋十ヨガスクールケルプグループ 富士宗光の曲がり真っ直ぐブログ 健康スケッチ

「自分で梅酵素を作るコツ」

(2021年6月30日より)

梅の実をF&E酵素に漬けておくとき、おと誰でも作れます。ちょっとしたコツがありますのでお知らせしますね。

梅の実を凍らせてからF&E酵素に漬けると梅の細胞が壊れてエキスが浸出しやすくなります。

業務用の冷凍庫だと大体3〜4日も入れておく凍りますが、ご家庭の冷凍庫はマイナス15℃程度だと思えますので、もう少し長めに置いておくとしつかり凍ると思います。

ケルプ研究所の梅酵素は青梅と南高梅を半々の割合で漬けています。青梅が多いと酸味が、南高梅が多いと甘味が強くなるはずなので好みで。どちらか1種類だけでも構いません。時期にもよりますが青梅の方がお安く手に入ると思います。

酵素に対する梅の割合は、半分〜1/3程度が良いと思います。長く漬けた方が梅の味がしっかり出ます。

お好みで期間を調整してみてください。3週間は漬けた方が良いと思います。

ケルプ研究所で漬けておける際は樽を冷蔵庫に置いてください。これは発酵しないように。アルコールが生成することもあり得るからです。工場の冷蔵庫は少し低めで約5℃に設定しています。

そして最大のポイントは・・・ケルプ研究所のF&E酵素を使うこと：ヨロシクです♡

既にご自分で作りになられた方も多数いらつしやいます。なかなか弊社工場のものと同じ味にはならないようですが、作り方を参考にして好みの梅酵素もお楽しんでいたければ。

「追い酵素のススメ」梅酵素

(2021年8月16日より)

梅は夏バテ防止や、まだ公衆衛生が整っていない時代には感染症防止の役割も期待され、昔から夏の健康維持に活用されてきました。酸味の

ある味も夏にぴったりで、梅酵素は長期熟成する酵素に季節感を付加してくれていると感じています。「夏の風物詩」と言ってくださる方もいて本当に有難い。

毎年買ってくださる方の中にはまとめ買いの方も増えてきました。どうやら味を気に入ってくださっている。普通の酵素は必ずしも美味しいものではなく、「美味しくないよ」ってお勧めしていますが、梅酵素は美味しいと僕も思います。

梅酵素の味を長く楽しむには、まとめ買いをするほかに、「追い酵素」という方法があります。

エキスを飲む際に実を残しておくか、先に別容器にエキスを移して、残した実にお手持ちのF&E酵素を加えて、しばらく置きますと、また梅酵素が楽しめます。

お出汁をとる際の「追い鯉」ならぬ、「追い酵素」と勝手に呼んでい

ます。

「追い酵素」を何回も繰り返すと、当然、梅の風味は薄まっていきます。梅酵素として楽しめるのは2〜3回かなあと思います。

「追い酵素」をする際、梅の実が酵素の水面に浮いているものが多いと思います。時間が経つと酵素エキスが徐々に実の中に浸透してきて梅のエキスと入れ替わる。そうすると梅の実も重くなるので沈みます。酵素って重いんですよ、水の1.2倍くらい(比重が約1.2ということ)。

自分で梅酵素を作る時と同じなので目安として覚えておくとうれしいです。

期間で決めるなら梅酵素を最初から作るなら3週間。追い酵素なら2〜3週間かな？味をみて飲み始めて構いません。

(次頁へつづく)



富士宗光

ケルプ研究所 代表。酵素製造を父から、素人ながら老舗ヨガスクールも引き継いだ2代目経営者。真の健康は正しい食、適宜の運動、明るい心で自分自身で築き上げるもの、酵素とヨガでお手伝いしています。大学、都市銀行でラグビー。

【好きなもの】ビール/日本酒/ワイン/スポーツ観戦/ゴルフ(少々)/納豆(中粒派)

健康スケッチ

<https://kelp.jp/blog/>



プリシラさんは、シルバーやレザー等のクラフト作家。#いつも何か作ってる人。そのセンスは料理にも生かされていますね。



以下は、梅酵素愛好家による活用例をご了解を得てツイッターから引用いたしました。
(前頁より)
「梅活梅酵素の梅を食べる」
(2021年9月24日より)
梅酵素の梅の実には酵素が浸み込んでシロップのような感じになっています。そのまま食べても美味しくハマっている人もいます。
そこにとどまらず、何か外の料理に合うかな?って考える人がいるんですね。料理上手な方って、はじめての素材でも味の掛け合わせがイメージ出来るんじゃないかな?
(2021年9月24日より)

このペーストは色々使えそうです。調味料の量でお好みの味に調整できそうです。



ディップやペーストにするのがいいみたい
友人の十勝の看板屋さん、カンバンこと渡辺慎太郎さんの梅活ツイート。奥様、ほんと料理上手なんですよ!



続いてお菓子への活用。そういえば奥様、確か料理か、製菓の学校出身だったはず。



次は、冒頭にご紹介したプリシラさんの昨年版。

ヨガライフスクール 営業のお知らせ

7/17 (月) 海の日

3F 10:00~11:30
8F 10:30~12:00 オンラインレッスンは休講となります。
3F 13:00~14:30
8F 13:30~14:30

8/11 (金) 山の日

3F 10:00~11:30
8F 10:30~11:30 夜のレッスンは休講となります。
3F 13:00~14:30
8F 13:30~14:30

8/14 (月)・8/15 (火) お盆休みとさせていただきます。よろしくお願いします。



梅酵素をご愛用の皆さま、追いついていきます。是非、梅活にもチャレンジしてみてくださいね!

たべものことからだ 四方山話(147)

漬け物



海外勤務の人がピクルスでは満足できないで、どうしても漬け物が食べたくなるそうです。漬け物の歴史は古く、塩漬、粕漬、ぬか漬、みそ漬、しょうゆ漬、酢漬(甘酢、二杯酢)、ぬた漬など多種多様で、発酵と浸透圧を応用したものです。野菜・山菜・根菜・魚・木の実など材料もいろいろですが、何といたっても漬け物の代表は大根でしょう。漬け物をはじめは平安時代後期といわれます。

漬け物は味噌作りと同じように手作り、それぞれの家の味がありましたし、工夫がありました。味噌ほどではないにしても、漬け物作りも家庭ではだんだん少なくなってきた、工場製のものが販路を伸ばしています。

ぬか漬は栄養的にもいいものです。乳酸菌が体内でいる

いる働いてくれて貧血や胃腸病、腎臓病、血液の異常にもよい効果があり、強壯、美容の働きもあるといわれています。

何代も前のぬか床を今もずっと守り続けているお宅もありません。若い世代の方は手に臭みがつくといいて、しゃもじや菜箸でかき回す人がありますが、手を入れて攪拌しますと、皮膚の乳酸が発酵を助けて、発酵が進みすぎたり、虫が湧くようなことはありません。

手入れをした後はその人の手もしつとりしてきます。ぬかの成分が皮膚を蘇らせるのでしよう。手の臭みは、よく洗えば消えます。

福神漬も漬け物の一種だと思えますが、フリーライターの本間美加子さんは『7月29日は、7(しち)月29(ふく)日の語呂合わせで「福神漬の日」。「福神」という何ともおめでたい名前は、七福神から取ったもの。明治時代に東京上野の漬物店で売り出された際、原料である大根やナス、ウリなど7種類の野菜を七福神に見立てて命名したそうです。また「福神漬があれば、おかしいうらすでお金が貯まる。福の神も一緒に漬けてあるのでは?」との噂がこの名前を生んだという面白い説もあります。』と述べています。

福神漬といえればカレーとの黄金タックがお馴染みですが、こちらの発祥は海の上。豪華客船のレストランでインド料理の薬味であるチャツネの代わりにしてカレーに添えら

Q・O・L
クオリティ
オブ・ライフ
心・からだ
254

褒められる

村田 和香

れたのが定番化したといわれています。

流れ行く
大根の葉の早さかな
高浜虚子
西野次朗

NHKのテレビドラマに「褒めるひと 褒められるひと」というのがあります。見たことはありますか。同名の漫画をドラマ化したものだそうです。主人公は普段はきつちり仕事をしても褒められないのに、たまに失敗すると叱られる。悶悶としますが、上司にユニークな褒め方をされて、なんだか心休まってい、というような内容です。

確かに、私たちは誰かに褒められたり注目されたりすると嬉しい気持ちになります。一方で、周囲から無視されたり叱られたりが続くと悲しい気持ちになります。健康な精神状態を考えるならば、この「褒められたい」「認められたい」気持ちと上手に付き合うことが必要です。

どうやったらこの気持ちとうまく付き合うことができるのか、これがなかなかくせものです。特に、若いころ、思春期の頃はこの気持ちが強く、多くが他人の評価を気にし、周囲に認められるかどうかに敏感になることが多いようです。そのため、他人の気を引く行動が必要以上に増えたり、逆に周りから孤立したりすることもあります。褒められたいがために、一生懸命になること、低い評価を受けないようにびくびく過ごすこと、どちらも心が弱ってしまいうそうです。

褒められることを増やす方法があります。人に「ありがとう」という機会を持つことです。特別何かをするわけではありません。コンビニで支払いを済ませ「ありがとう」、タクシーを

降りるとき「ありがとう」といった感じ。周囲の人に「ありがとう」と言いながら、褒めるところを探すと良いです。そうすると、褒められることも増えてくるはず。

私たちは暖かな人間関係を持つと、幸せ度が増します。社会とつながっているという感覚が影響してくるからです。幸せな人の周りには幸せな人が多いそうです。幸せのおすそ分けは、かなり有効です。ニコニコ笑顔で「いつもあなたの気遣いに助けられています。ありがとうございます」これが言えたなら、あなた自身も褒められて幸せ度がアップするはず。



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

220とカラダ やさしい 鍼灸治療

198

ほうろく灸

F&E鍼灸院 院長 工藤 由美子

「ほうろく」とはそもそもなんでしょうか？ご存知の方もいらっしゃる？と思われる方もいらっしゃる？と思います。漢字では「焙烙」と書きます。素焼きの平たい土鍋ですが、ほとんどの皿に近い形状です。米、ごま、豆、塩などを炒るのに使うものだそうです。その平たいお皿状のものを頭に乗せ、もぐさをおいて火をつけ頭頂にある百会(ひやくえ)のツボを刺激するのがほうろく灸です。ほうろく灸の由来はさまざまあります。空海が広めた、日蓮が広めた、戦国時代の武将が夏バテした際に兜の上からお灸をすえたところたちまち元気になったなど。江戸時代に夏を元気に乗り越える「ほうろく加持」としてお寺などで行われていました。もぐさが燃えているあいだお坊さんがご祈祷して暑氣払い、無病息災を祈願しました。今も本州の方のお寺では行われているところがあります。夏至に行うところもありますし、毎月、日にちを決めてというところもあります。

私たちのカラダは暑い夏を乗り越えようと「自律神経」が働きますが、現代では冷房で冷やしたり、冷たいものを摂取したりと人工的に冷やすことが多く「自律神経」の働きが乱れ、夏バテや熱中症など不調が出やすくなります。ほうろく灸では、百会に働きかけ自律神経を整えます。

写真はコロナ禍の前にもぐさ

やお灸の本場、滋賀県の近江に行った時に体験したほうろく灸です。当院でも実施し、みなさんに体験していただきたいところですが、ご覧のようにかなりの量のもぐさを燃やしますので煙の問題があり、なかなかむずかしいです。来年の夏至あたり屋外で実施したいなあと思っています。



灸活プログラム

自律神経を整える お灸 DE セルフケア

日時 8月27日(日) 14:00~15:00
会場 ヨガライフスクールインサッポロ第2スタジオ
(中央区南1西2 第5藤井ビル8階)
参加費 1650円(税込)
定員 10名
申込・お問合せ F&E 鍼灸院 011-232-0506

終了後 個別Q&A タイムあります

お灸のプレゼントもあります

主催 F&E 鍼灸院

お盆休み
8/14(月)、8/15(火)



はじめませんか、酵素生活。 つづけませんか、健康習慣。

毎日、 酵素。



F&E酵素は優れた発酵食品です。この酵素飲料は、私たちが日常食べなければならぬ野菜類(根菜・果菜・葉茎類)、海藻類、果物類などを独自のバランスで配合、浸透圧で抽出したエキスを発酵・長期間熟成させたものです。

人体に不可欠な必須アミノ酸や、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル成分、ビタミン類などの微量栄養素も含まれており、からだを大切にする方、いつまでも健康を保ちたい方には是非おすすめしたい発酵飲料です。

野菜や海藻不足の方、肉食が多い方、白米、白パン、インスタント食品など加工食品を常食される方、またアルコールなどの嗜好品を多用される方は食生活の改善と健康保持のためにも毎日続けてお飲み下さい。