

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

2023年6月17日に行われたインストラクター養成コース  
「健康について」の講義から一部をご紹介します。  
食生活についてもしっかりと学び、実践するのがヨガライフの特  
徴のひとつです。

## 『生活習慣病とF&E酵素断食』

F・E・ヨガライフ協会 会長 福士 高光

### そもそも成り立ちを考える

病気の予防を考えるうえで、病  
気が起きるそもそも成り立ちを知  
ることが必要です。よく考えて見ま  
すと、そもそも成り立ちには、その  
ほとんどが自分の食習慣と、現在ま  
で経てきた生活の在り方にあるとい  
ってもよいと思います。

ピロリ菌が胃の中で暴れ出すのは  
免疫力が低くなって、ピロリ菌に対  
する抵抗力が落ちてきたときです。  
動脈硬化が進むのは、腸内のバラン  
スが崩れて悪玉菌が異常に繁殖した  
時に起こりやすいことも分かっています。

私たちの身体の中には血管が網の  
目のように張り巡らされています。  
細い血管の中を血液が循環している  
わけですから、血液が粘ったり、流  
れが悪くなったりしますと不都合な  
ことが起こりやすくなります。心筋  
梗塞や脳梗塞は発症しますと命を落  
すと危険性が高くなります。助かっ  
たとしましても身体や精神に後遺症  
を残すことが多くなります。  
心筋梗塞や脳梗塞は、ある日突然

りやすくなります。

高齢者に便秘が多いのは、年齢  
とともに運動不足になりやすくな  
るために、腸の動きが弱くなるこ  
とと、また、喉の渇きを感じ難く  
なりますので、どうしても水分が  
不足になりやすいことや、食事中  
の食物繊維の量が減ることなどが  
考えられます。

こうした原因を考えてゆきます  
と、腸の動きが悪く、大便の量が  
少なくなると便秘が起こりやす  
くなるのが分かります。つま  
り「腸の動きをよくすること」「大  
便の量を多くすること」が便秘の  
改善につながる事が分かると思  
います。

### 人間は食べ物の化身

私は「人間は食べ物の化身であ  
る」と考えてきました。良い食べ  
物は身体を養い、心を豊かにして  
くれますが、食材の中には健康を  
損なうものもあります。農薬や化  
学物質に汚染されたものでもす  
か、ハウス栽培や養殖によって栄  
養の低下が問題視されているもの  
ですとか、食生活の不安が高まっ  
ています。

日本人の食生活は昭和20年を境  
にして、次第に欧米化され、食生  
活の在り方が大きく変わってしま  
した。今、私たちの周りには輸入  
されたものが増えてきましたし、  
店にはインスタント食品がいつぱ  
い並んでいます。そして病気の通  
も変わってきたことはご承知の通

りです。

成人病という呼び名も生活習慣  
病にかわりましたし、高血圧、腎  
臓病、糖尿病や動脈硬化、肝臓ガ  
ン、肺ガン、結腸ガン、子宮ガン、  
乳ガン、子供の体力不足、そのほ  
か様々な病気で悩む人が増え続け  
ています。

### F&E酵素断食

F&E酵素による断食療法は、  
身体を構成している因子が、きち  
んと自分の役割を果たすことが出  
来るように、つまり身体の機能、  
働きを整えることにあります。こ  
のことは単に一つの病気が治ると  
いうことだけではなく、合併して  
いる病気の症状を好転させる、あ  
るいは精神的なストレスに対して  
強くなるといった心身両面にわた  
ってその人の健康度を高めること  
に優れた効果を発揮します。

例えば皮膚病を治そうと思っ  
てお出でになった人が、F&E酵素  
断食の結果、皮膚病が良くなると  
同時に、長い間苦しんでいた便秘  
が、気が付いてみたら治っていた  
とか、また、胃腸病を治すために  
F&E酵素断食をしているうち  
に、そばかすやシミが取れて肌が  
きれいになったりする例などは、  
珍しくありません。つまり、今ま  
での体質が改善される方に向けて  
ゆきますので、身体の各所に現れ  
ていた異常が好転してゆくことに  
なります。

(次ページへ続く)

(前ページより)  
**断食の効用**

長寿学の始祖といわれるメチニコフ博士は、ロシアの生物学者でフランスに帰化し、パスツール研究所長などを歴任され、白血球の食菌作用と免疫の研究などでノーベル生理学・医学賞を受賞された人ですが、博士は「老廃物の滞留が人体の老衰、病気などの原因となる」という説を早くから唱えて、便秘が体にとつて有害であるということを通じていますが、有害物質を排泄する方法として「断食」を勧めています。

血液の循環を悪くする。これが万病の原因である。断食は蓄積された食毒イコール老廃物を排泄する」といつています。また、ノーベル生理学賞を受賞したフランスの生理学者アレキシス・カレルは「断食こそ我々の器官と体液とを洗浄し、体組織と精神に著しい変化を与えうるもの」といつています。

**老廃物を出す**

「断食」をしますと、まず最初に脂肪が体のエネルギーとして使われます。また、身体の中に蓄積されている老廃物や有害物質は血液やリンパ液に吸収されて腎臓や皮膚から排泄されてゆきます。命の仕組みを端的に申しますと食べ物(の消化・吸収・燃焼(分解ともいいます)・排泄というように分けられます。もし排泄がうまくゆきませんと老廃物が溜まって病気になるという事はご承知の通りです。断食中には宿便が出る、濃い色をした尿が大量に出る、口の中がネバネバする、痰が出る、むくんだり、下り物がある人など様々な排泄作用がいくつか現われてくる人もありますが、これなどもだんだん研ぎ澄まされてゆく生命力

によって、さび付いた私たちの身体の様々な能力が呼び起こされてゆく過程の一つです。断食も終わりに近づいてきますと、強い空腹感が湧いてきます。そのころには口臭も消えてスッキリして輝くような顔色になってきますので、このころが断食を止める時期と考えてよいと思います。つまり、体内が浄化され、病気が快方に向かいますと、こうした兆候が現れてきます。

**自己融解**

私たちの生命にどうしても必要な、重要な臓器は、私たちが「物」を食べていないときでもタンパク質を必要としていますので、私たちの身体は病変のある組織や健康な体には存在しない異常な組織(病気)からタンパク質をとって、それを利用することになります。

つまり、これを利用することによって、こうした病変、病気が消えてなくなるわけです。このような現象を「自己融解」と呼んでいます。または「自壊作用」と呼ぶ場合もあります。そしてこの働きこそF&E酵素断食による重要な病気の治療過程の一つなのです。

**オートファジー**

体の中で古くなったタンパク質は、アミノ酸にばらされ、分解され、組み立て直されています。これは人間の体の中で静かに行われているリサイクルです。このタンパク質を分解する仕組みの一つを担うのが「オートファジー」です。たとえば、細胞の中に不要なごみのタンパク質が増えたと、せつせと掃除する。脂肪の中に病原体が潜入すると、ぱくりと食べて退治する。細胞の中の栄養が乏しくなると飢えをしのげるように食べものをつくります。

って発症するパーキンソン病などの神経疾患、ガンの予防や治療に役立つ可能性がある」と述べています。タンパク質は、血液や筋肉の材料ですから、自分の体の一部を食べたり溶かしたりすることは、生命にとって危険な働きに見えますが、しかし、実は遺伝子レベルで実に巧みに制御され、細胞がサバイバルするための、つまり生き残るための様々な場面、状況の中で力を発揮するのです。

**後天的体質は変えられる**

体質は変えられる面と変えられない面とがあります。体質改善といいますが後天的に作られた体の生理反応を変えることなのです。後天的に作られる体質に最も影響を与えるのが毎日の食生活です。古代エジプトの諺に「人間は食べる量の4分の1で生き、4分の3は医者のために食べる」というのがあります。お互いに食べ物に注意して元気で明るい生活をしたと思います。F&E酵素とF&E酵素断食の効果を実感していただければ幸いです。

約90分の講義から編集部が抜粋・要約しました。

# 2020から続いた やさしい 鍼灸治療

199

## 夏の養生

F&E鍼灸院 院長 工藤 由美子

まさに盛夏ですね。

東洋医学の古典の中の四気調神大論に、夏は「草木が成長し、万物が茂り、花が咲き乱れ、陽気が最高潮に達する時期である」と書かれています。私のジヨギングのホームグランド真駒内公園も、通勤経路の豊平川の河川敷も、仕事先に近い大通公園もわさわさわさと樹々の葉が生い茂っています。人間もこの「陽気」の影響を受けて朝は自然と早く目が覚め夜は遅くまで起きて精力的に活動することが出来ます。一方で夏の暑さはカラダの中に熱を蓄積させるため汗を陰気を出して体温を調節しています。こうして陰陽のバランスをとっています。しかし何らかの理由でこの調節がうまく働かないとカラダの中に熱がこもり頭痛、夏バテ、熱中症などさまざまな体調不良が起きます。熱がこもって発散できない原因のひとつは「冷え」です。長い時間冷房の効いた室内で過ごす汗腺が閉じてしまいます。冷たい飲み物や食べ物、カラダの中を冷

やし内臓の代謝が落ちます。熱中症予防など夏の体調管理に水を多めに飲むようにすることは大事なことです。ただ、東洋医学の観点から「水毒」タイプの人はちよつと注意が必要です。無理に水を飲むと胃腸の働きが悪くなります。このタイプの方はカラダの巡りを停滞させる甘い物の取り過

ぎに注意してください。そして利尿作用のある豆類や海藻を摂るようにしましょう。夏の養生の基本は適度に汗をかき、水分の補給を忘れず、シャワーだけで済ませずときどきは湯船に浸かるようにしましょう。

- ・浮腫みやすい
- ・カラダが重くてだるい
- ・胃がもたれる
- ・鼻水、痰が出やすい



### 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



## 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、私たちが日常食へ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。

Q・O・L  
クオリティ・オブ・ライフ  
心・からだ



栄養失調になっていませんか

村田 和香

今年の暑さ、厳しいですね。食欲減退、夏バテしていませんか。食べているつもりでも、タンパク質を十分とれていない、栄養失調の人が多くというデータがあります。タンパク質は筋肉を維持するために必要です。

筋肉量は20代をピークに減り始めます。60代以降は一気に減少する傾向にありますので、そのまま筋肉量が減り続けると、筋力低下のため歩く力が衰えたり、転びやすくなったりします。介護が必要になる前段階と言われている「フレイル(虚弱)」になる可能性が高くなるのです。予防のためには良質なタンパク質を毎日の食事とすることが必要です。

この時、大切なのは朝昼晩の3食で均等に与えること。朝食抜きや軽いランチでタンパク質をとれなかったら夕食で帳尻合わせをしようとしても、偏ったタンパク質の摂取の仕方では、筋肉が作られにくくなります。筋肉を維持するためには、体重1kgあたり毎食0.4gのタンパク質が必要です。体重50kgのひとは1食20gの摂取となります。

20gのタンパク質のためには、お豆腐1丁、鶏むね肉100g、青魚(鯖など)100gが目安です。なかなかの量です。卵やヨーグルトでもタンパク質は取れますので、上手に組み合わせてください。最近、コンビニで売っているものにはタンパク質の量が書かれています。

とはいえ、毎食手間ひまかけてタンパク質たっぷりの料理を用意するのは大変なこと。缶詰や加工品を常備しておく、暑い夏の料理もほんの少し楽になるかもしれません。サバやイワシの缶詰はコレステロールを気にする人には強い味方。余分な脂質や糖質を含まない水煮がおすすです。

筋肉を維持するためには、重いものを持ち上げたり、坂道を上ったりなど、体に負荷をかける運動が必要です。暑い時でするので、無理のない範囲で少しずつ続けてみてください。筋肉量が増えると体を楽に動かせるようになり、疲れにくくなります。暑さ対策にもつながります。

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

たべものことから

四方山話(148)

マクワウリ



私は小学校4年生まで(当時は国民学校とっていた)埼玉県行田市に住んでいましたので、少年のころは、近くの川で泳いで家に帰ると、井戸の中で冷えた「マクワウリ」を、よく食べたものです。ひと昔前までは、夏の味覚の代表でしたが、今では、店頭でマクワウリを見つけないのはひと苦労するようになりしました。

メロンはマクワウリの変種ですが、マクワウリは東洋系メロンを代表するもの。最近ではすっかり有名になった網メロンは、ヨーロッパ系メロンを代表するもの。普通ネットと呼ばれる外観が網状のメロンは独特の芳香・肉質・甘味を兼ね備え、俗に果物の王様といわれています。

日本で最初に見つかったマクワウリの種子は、縄文晩期の

菜畑遺跡(佐賀県)で、弥生時代の遺跡からはイネ、モモ、ヒヨウタン、クルミと並んで出土数も多いことから、マクワウリの渡来は、縄文晩期に、水稲農耕に伴って中国からもたらされたと考えられています。

1万粒を超える多数の種子遺体を確認された代表的な弥生遺跡である池上遺跡(大阪府)では、前期から後期へと進む中で、雑草メロンからマクワウリへと変化しているのが見られるのですが、これは、弥生人の栽培技術の営みによるものと考えられています。

時代が移り、江戸時代の「農業全書」によりまずと菜の項で「先を留る事」では、「良い瓜は、孫蔓になる」ので、「三葉四葉の時、しんをつみさるべし」とし、孫蔓をつくるための「摘心」の大切さを強調しています。

マクワウリの親蔓、子蔓には雄花しかつかず、孫蔓に両性花がつくという着花習性を知悉して、この時代に、すでに摘心の技術が確立されていることに驚きます。

メロンには利尿作用があり、むくみ、高血圧、腎臓病などの人には良い食べ物といえます。ビタミン、ミネラルもバランスよく含まれますので、夏バテ回復には利用したい果物です。

マクワウリは見る機会が少なくなり、姿を消そうとさえしています。弥生時代から2千年余りの間、私たちの祖先と深い関わりがあった果物であることを心に留めておきたいと思えます。

メロンの香

匙すべらせて古い兆す

原田種芽  
西野次朗

ヨガライフスクール

8月営業のお知らせ

8/11(金) 山の日

3F 10:00~11:30

8F 10:30~11:30

3F 13:00~14:30

8F 13:30~14:30

夜のレッスンは休講となります。

8/14(月)・8/15(火)  
お盆休み

とさせていただきます。

よろしくお祈りします。

商品の発送やお問合せなどお気を付けてください。

ヨガライフスクールインサッポロ

TEL 011-222-0012

FAX 011-251-2335