

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455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 酵素体験記

## ヨガとF&E酵素と私

Y・Sさん(本部教室会員)

私がヨガライフスクールでヨガを始めたのは38歳の時だったと思います。

最初は自宅近くでヨガライフ協会の先生が指導しているヨガサークルに通っていましたが、サークルが閉まることとなり大通りの教室へと通いだしました。当時のヨガの指導は大変厳しいものでしたが、その分身体の変化を感じたように思います。今では私はやりませんが逆立ち等の難しいポーズもずいぶんやりました。

教室に通いだした翌年には先生の勧めでF&E酵素での断食合宿に参加し、そこで初めてF&E酵素を飲んだのです。この断食合宿で酵素の良さを直ぐに実感することになりました。一度の参加だけでかなり排泄が促され、身体の調子がとても良くなったのです!これは本当に良いものだと感じ毎日飲用するようになりました。

断食合宿への参加はこの一度だけでしたが、良さを実感した私は

ヨガと共に飲用を続け、酵素の開発者である福士先生の講演会にも毎年必ず参加しました。

福士先生やヨガの先生方からのお話しを参考に食事や和食に切り替え、年に1回3日から1週間の断食を続けたのです。インド哲学の講義やスマナサーラ長老の冥想会にも参加しました。教室へ通いだしてから17年間はヨガとお食事、F&E酵素の飲用を本当に熱心に頑張っていたと思います。

ところがある時に股関節を痛めてしまい、そこから9年間ヨガをお休みすることに。教室へ通うこととは出来ませんでした。自宅へ出る範囲で覚えたヨガをするのと、そして酵素の飲用は続けていました。そんな中突然、今度は咳喘息に悩まされるようになったのです。病院へ行きましたがはつきり原因は分からず、薬を続けてもなかなか改善せず、とても辛い思いをしました。コロナ禍ではないにせよ、一度咳き込むと治まら

ないというのは周りも気になりま  
すし非常に苦しいのです。そこで  
ヨガはお休みしていましたが、教  
室に電話をして相談することにし  
ました。酵素は飲み続けていまし  
たので、断食を試みることにし、  
改めて断食の方法等を確認しよ  
うと思ったのです。

相談の上、さつそく2週間の断  
食を行うことにしました。すぐに  
断食分の酵素を送ってもらい、そ  
こからF&E酵素とお水のみ、2  
週間です。大変ではありませんが、  
なんと断食の途中からピタッと咳  
が止まったのです!

あれほど困った咳が止まり、本  
当に嬉しかったです。断食は本  
身に身体が変わるとまた実感しま  
した。今でも体調によって時折咳が  
出ることもありますが、長引くこ  
とはありません。

酵素の飲用も続けていますし、  
ゆり根やはちみつ、青じそ等、喉  
に良い物を積極的に食事に取り入  
れるようにしています。

また、9年間のお休みの後、教  
室へ通うことも再開できました。  
昔の様にハードな動きは出来ませ  
んが今もほとんど毎週通うことが  
できています。自宅でも朝晩は簡  
単なストレッチを取り入れていま  
す。教室でヨガをする日にはお昼  
ご飯を酵素にして、午後レッス  
ンを受けに来ます。時々主人がい

ない時などは夜ご飯も酵素ですま  
すようにしています。そのおかげ  
か特別太るということもなく体調  
管理が出来ているように思いま  
す。年齢を重ねるとその時々身体  
に色々変化はありますが、ヨガと  
酵素で乗り越えてこられたと思っ  
ています。特に若い時にしっかりと  
とヨガで身体を鍛え、食生活を整  
え断食を続けたことが今の健康を  
支えてくれていると思います。

もちろんヨガも酵素の飲用もい  
つからでも出来ますが、若い方に  
こそ特にお勧めしたいのです。30  
代から50代の方にはぜひ頑張っ  
ていただきたいです。今頑張って  
おけば必ず身体は変わり、その後  
が違ふのです。私も若い時に頑張  
っておいで本当によかったと思  
います。今後も出来る範囲ですが、  
ヨガと酵素を続けていきたいと思  
います。



Q・O・L  
クオリティ  
オブ・ライフ

心・からだ



鼻歌で幸せになる？

村田 和香

早くもクリスマスソングが街中に流れています。クリスマスソングは気持ちを華やかに、楽しい気分させてくれます。気がついたら、今年の自分のご褒美は何にしよう、なんて考えながら、鼻歌まじりで口ずさんでいることはありませんか。私はよくやっています。

歌うこと、鼻歌やハミングもひつくるめて、その効果は昔から言われてきました。

歌うことの最大の効果は、ストレス解消になるといふこと。歌うことによって、脳全体が刺激され、やる気につながるドーパミンや快感ホルモンと言われるエンドルフィンなどの脳内ホルモンが活性化されるために、陽気で元気になることができるのです。また、歌を歌うことが好きとか、嫌いとかには関係なく、歌を歌うことによつて、ストレスホルモンが減少することが明らかになっています。

また、歌を歌うことが筋力アップにつながることも言われています。横隔膜を使って行う呼吸法である腹式呼吸をすることは効果的です。横隔膜は体

の真ん中近くにあります。肺のある胸部と腸などの臓器のある腹部を仕切る膜状の筋肉です。空気を交換するのは肺ですが、肺自体は伸び縮みできるわけではありません。肺の周りにはある筋肉や骨、横隔膜が動くことで、呼吸ができます。腹式呼吸を意識して歌うと、腹筋や横隔膜や胸筋が鍛えられます。腹式呼吸で1曲歌うと、100メートル走と同じくらいのカロリーを消費します。

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



第2刷刊行しました

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

群馬大学リハビリテーション学部 准教授  
北保健学博士

ス感が、自律神経を程よく刺激し、バランスが整うことで、免疫力がアップするのです。人前で歌うことには抵抗がありますが、鼻歌を1日に2回口ずさむことで、不安や緊張が和らぐことがわかっています。10分から15分口ずさむことが、安らぐ振動となり、それがのどと胸につたわり、リラクゼーションの効果を促すそうです。心拍数を下げ、ストレスの多い瞬間から回復を手伝ってくれます。

- 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



- 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。

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。



- 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



# たべものことからだ 四方山話(150)

## バナナ



私の子供のころはバナナを食べたといいますが友達に羨ましがられたものでした。台湾からバナナが初めて輸入されたころは、私たち庶民には手に入ることができない高価な希少品でしたが、1963年にバナナの輸入が自由化され、フィリピンなどから輸入されるようになり、値段の安い普及品へと変化してきました。バナナは世界で最も古い栽培植物のひとつで、わが国では昔

は芭蕉と呼ばれていました。ブドウ糖や果糖など、消化吸収されやすい糖質を多く含み、消化が良く、病人や運動時のエネルギー源として最適といわれています。

松尾芭蕉が俳名を「芭蕉」としたのは門人の季下から芭蕉の株を贈られ、大いに茂ったことに因むといわれています。バナナは数多くの栽培品種がありますが、現在、わが国のスーパーなどで一般に売られているのは、世界で生産されているバナナのほぼ90%を占めるキャベンディッシュといわれる品種で、主にフィリピンから輸入されています。太くて長い大型のバナナで、きれいな黄色をしています。

バナナの香りは、果物の中では「もつとも好まれる」部類に入っていて、バナナが嫌いという人は少ないようです。エネルギーが高いという点と消化が良いということが病人や小児の栄養食として重宝がられているのでしょうか。食後のデザートや子供のおやつに、お菓子を使うと弊害のあることが指摘されていますのでバナナを与える家庭が増えているのかもしれない。

バナナの果肉には、炭水化物のフラクトオリゴ糖、ビタミンのナイアシン、ビタミンB6、ミネラルのカリウム、マグネシウム、リン、食物繊維などが含まれています。フラクトオリゴ糖は腸内環境を整えて便通をよくする、ガンや動脈硬化の予防に有効です。高血圧を予防するカリウム、精神を安定させるセロトニンやノルアドレナリンなども豊富です。

一般に、病後食や日頃の滋養食として食べますが、がんや動脈硬化の予防も期待できます。ですが胃腸の弱い人は食べ過ぎますと胃腸障害を起こす場合があります。低温に弱いので冷蔵庫ではなく、常温で保存します。

バナナ下げて子らに帰りし

日暮れかな

杉田久女

西野次朗



人間は『食べ物化身』である  
— 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

## 北海道酵素数量限定発売

北海道の原料だけで製造した『北海道酵素』。2023ボトルができあがりました。  
あわせて2021年から熟成を続けているビンテージボトルも販売いたします。

販売期間：  
9月23日～11月30日

- 「北海道酵素 2023」 720ml 5,292 円(税込)
- 「北海道酵素 2022」 720ml 5,400 円(税込)
- ※1年間エイジングしたものを限定販売  
「北海道酵素 2021」 720ml 5,616 円(税込)
- ※2年間エイジングしたものを限定販売

※いずれも予定数に達すると期限内に終売となる場合があります

製造・販売 (株)ケルプ研究所

# 今年で3年目。



# 北海道で生まれて

# 2023年11月号 やさしい鍼灸治療

122

読書週間に思う

F&amp;E鍼灸院 院長 工藤 由美子

去年の未来11月号にも読書週間ということで本屋を歩き回ることで、紙の本をめくる楽しさ、面白い本のページの残りがあと少しというさみしさ楽しさについて書かせていただきました。

今年の夏にちよつとこの考えにかたに変化が起きることがありました。今年の上半期の芥川賞を受賞した市川沙央さんの受賞作品や受賞後のコメントを読んで「本」というものカチチについて、いま一度考えさせられました。市川沙央さんは先天性ミオパチーという筋力が低下する病気を持っています。受賞作品「ハンチバツク」の中に次のような表現がありました。「私は紙の本を憎んでいた。目が見えること、本が持てること、ページがめくれること、読書姿勢が保てること、書店へ自由に買いに行けること、15つの健全性を満たすことを要求する読書文化のマチズモを憎んでいた。その特権性に気づかない『本好き』たちの無知な傲慢さを憎んでいた」

ふたたび、読書週間の時期がめぐってきました。いろいろな媒体を活用し秋の夜長、読書をしたのしみましよう。



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
頭皮ケアコース(鍼数基本24本)	3500円
頭皮+美顔	5500円
頭皮+全身	6300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、初診カルテ作成料 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/>

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

### 営業のお知らせ

#### 11/23(祝) 勤労感謝の日

3F 10:00～11:30

3F 13:00～14:30

3F 15:30～16:30 リラックスクラス

受付は17:00までです。

お問合せやご注文などお気をつけください。



#### 11月より

水曜日 10:00～11:00

産後クラスが始まります

お子様連れでご参加できます。



#### 月曜～金曜まで

#### 夜のスタジオレッスン再開します

お問合せやお買い物なども20時まで受付しております。皆様のお越しをお待ちしております。

#### 年末年始休業のお知らせ

12/29(金)～1/3(水) 休業

1/4(木)より営業いたします。

1/4(木)は15:00までとなります。

商品の発送も同様となりますのでお気をつけください。

ヨガライフスクールインサッポロ

TEL 011-222-0012

FAX 011-251-2335

