

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>

インストラクター養成コースの講義から

ヨガライフスクールは「食」を大切なものと考え、インストラクター養成コースでも食の在り方を学ぶカリキュラムが組まれています。2023年10月14日に行われた講義から一部をご紹介します。

## 『食の原点と健康』

F・E・ヨガライフ協会会長 富士 高光

### 和食の成り立ち

私たちの祖先は、海の幸・山の幸・大地の恵みをいただいて、それを食べながら生存してきました。そして、やがて田や畑を耕して、種をまき、様々な困難を乗り越えて、時代が移り変わりゆく中で、その時代の食べ物を工夫し、私たち子孫に残してくれました。いま私たちが食べている和食です。

日本は、西太平洋に浮かぶ島国ですから、潮の路を通って、古くからいろいろな文化や食物、植物の種子などが運ばれてきました。主なものだけでも、縄文後期の稲、アワ、ソバ、ダイズ、アズキなどがありますし、弥生から奈良時代にかけては、豆醬(ひしお)を中心とした発酵食品や粉食文化などさまざまです。

そして渡来した食物は、日本人の嗜好、つまり味覚体系に合うように改良して、私たちに欠くことのできない伝統食として定着したのも少なくありません。

味噌も醤油も、その原型は古代中国の塩を加えた大豆の発酵食

品ですが、今では和食の基本的調味料として、欠かせない存在になっています。

### 東洋医学の自然観

体質と環境を考慮することを重く見ている東洋医学には、現代栄養学にはない特色があります。たとえば五行説というのがあり、自然の現象は、世の中に起る、自然界に存在するすべてのものは、木(もく)、火(か)、土(ど)、金(きん)、水(すい)という性質の異なる5つの要素によって構成される、組み立てられていると認識して、自然界の現象はすべてこれらの要素の作用と環境によって営まれているとしています。

木は植物界、火は熱エネルギー、土は大地・土壌、金は鉱物類、水は各種の液体を指します。また、行は巡ること、働きを及ぼすことを意味します。1日に朝があり、昼、夕、夜と移り変わって朝になる、また天体の動きに基づいて時は流れて四季が生まれ、季節の移ろいの中で私たちの心身は、つまり心や体は自然と一体であ

るとみなして、人間の生命活動と五臓(内臓)の働きも五行説で分類しています。

私たちの身体でいいますと、春は肝、夏は心、土用は(暑い盛り)の時(脾、秋は腎で、それぞれの臓器は、その季節に従うものなので、したがってその季節に取れる食べ物がそれぞれの臓器、内臓の活動を補うので、その季節に摂れるものを食べるのが体にとって必要である、としています。

### 西洋医学

西洋医学では、東洋医学の自然観とは違って、食品栄養学に代表されますように、その物に含まれている成分を中心にとらえて食べ物の有用性(身体に役立つという)ことを研究して、指導しています。

たとえば、ビタミンやミネラル、食物繊維の有用性から、野菜や果物、海産物などに含まれている成分を中心にして摂取の方法などを教えます。

### 7番目の栄養素

最近第7番目の栄養素として注目されているものにフィトケミカルというのがあります。野菜や豆類、イモ類、海藻、果物などの植物には、紫外線や有害物質、害虫などから身を守るために発生したと考えられる色素や香り、辛味、苦味などとなる成分があります。

私たちの祖先は古い時代から、これらの成分が健康によい影響

を与える物質として利用してきました。そして時代を経て科学的な研究が進んで、こうしたフィトケミカルには、様々な効用のあることが分かり、現在は、主に、食事を通してアンチエイジング(老化の予防)の効果に期待されています。また、代謝促進や免疫力を高める効果、あるいは脳機能の強化、とりわけ認知症の予防の観点から脚光を浴びています。

### 日本人の英知ダシ

正しい食事には人間の知恵と愛情が必要であることはいうまでもありませんが、食べることの楽しみは、食卓に上がる食材の魅力でもありません。周りを海に囲まれた日本は、多くの山や川にも恵まれていますので、四季折々の自然豊かな食材がたくさんあります。ご飯やみそ汁、野菜や芋、豆類もそうですし、季節ごとの海産物やキノコの副菜をバランスよく食べることが出来ます。また食卓の脇役でもあります、その時季の果物があります。

日本の伝統的な和食には、その味の命として様々な食材のダシ(出汁)が用いられてきました。海の幸と山の幸を凝縮したダシは日本人が生み出した優れた英知の味といってもよいと思います。カツオ節、昆布、シイタケなどは、脇役でありながら実は昔から日本料理に欠かせないものとして重宝されてきたものです。

(次ページへ続く)

(前ページより)

そして、その利用の仕方を見ましても、先人の知恵がたっぷり、見事に伝えられています。科学的にも成分が解明されていますし、驚くほかなりません。

### 薬食同源

「和食」の「和」には、「やわらげる」とか、「なごむ」という意味があります。穏やかな日本人の背後にあるものが必須アミノ酸やビタミン、ミネラルや抗酸化成分、食物繊維もたくさん摂れます。魚を中心に、肉も食べる。主食はあくまでも、粒食のご飯です。

このようにバランスのとれた食文化が世界のトップクラスの長寿民族を生んだと云ってよいと思います。

薬という字は、草冠に樂しいと書きますように、私たちは身の回りのたくさんの植物を薬として、そして食べ物として利用し、その恩恵を受けています。地球上の生命誕生から38億年を経て、その連鎖の中で食べ物に対するこれまでの行動を考えますと、私たち人間は自然から離れて暮らせないことは明らかです。空気も水も塩もなければ生きてゆくことできません。

病気になるたら薬を飲んで治すのが現在の常識かも知れませんが、食べもので病気を予防するなどということは薬のなかった時代のこと、今はもっと高度な先端医療や科学を用いて病気を治せると思っておられる人がいます。しかし、生活習慣病のように日々の生活の中のこととした改善で防げる病気もあるわけです。食べすぎたり飲み過ぎたりしますと病気になることは、何方にもわかりきったことです。

### 養生訓に学ぶ

「養生訓」の巻7に「古人の言」として貝原益軒は「薬で補うは、食で補うに如かず」と述べています。これは、薬を服用して病気を治したり健康を補ったりすることは、普段からの食事で栄養や体力をつけるのにはかなわない、と云っているわけです。

最近薬に頼らないように指導するお医者さんもありますが、病院で処方される薬には、大半のお医者さんは副作用を抑えるという理由から、以前は必ずといっていいほど2種類以上の薬を渡されました。薬というのは本来、その人が備えている自然治癒力を補うためのものであるはずですが、それが、副作用を心配

してそれを防ぐために別の薬を処方する、本来はお医者さんは、なるべく薬を飲まないで済む身体をつくように指導して、患者もそのように心掛けることが大切ではないかと思えます。

そのためには日ごろから食生活に留意することが必要となります。益軒の言葉は、古来いわれております「医食同源」以上に、食べ物に重きを置いたものといえると思えます。

### 和食は美味しい長寿食

日本人の主食の歴史を見ますと、私たちの祖先は、カロリーの源として優秀な炭水化物の多いクリだとかドングリなどの食べ物からはじまって、縄文後期になりますと雑穀などの栽培が始まり、続いて稲作が渡来してきます。そして米を主食とする穀物類の比率が増えて、やがて主食がクリなどの堅果類から米やアワ、ヒエなどの雑穀類へ移行していきます。しかし、主成分が炭水化物であるという点では、堅果も米も同じです。

米は計画的に作る事が出来ますし、その上に、春に苗を植えておけば、秋には必ず収穫することが出来ます。堅果類が次の収穫まで1年かかるのに対して、稲は約半年で

穫れますので能率的です。米は手入れをすればするほど収穫が上がりやすいため、勤勉な日本人には理想的な主食でした。米の食味に合うことが、和食料理の原則です。

日本の山野も川も海も、食材が豊かで、縄文人は長い間、自然が供給してくれる食材で、主食も副食物も賄って暮らしてきました。このようにして形成された味覚体形の中に、海外からの様々な渡来食が加わって、それを巧みに日本化する事によって、和食文化がさらに成長し、充実しました。私たち日本人が食べる食材の多さは、世界でもトップクラスですし、栄養のバランスの取れる食べ方に繋がっています。

縄文時代から1万年たちました。長い道を経て、現在の「美味しい食べ物と長寿食」であります文字通り、世界に誇れる和食文化を築き上げてきたのです。その結果として、日本人は世界でも1、2を競う長寿民族になったのです。

約90分の講義内容から編集部で抜粋・要約しました。

人間は『食べ物の化身』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  
お問い合わせは **011-222-0012** へ

Q・O・L  
クオリティ・オブ・ライフ  
心・からだ



### 手が冷たい人は 心があたたかい？

村田 和香

「手が冷たい人は心があたたかい」聞いたことはありますよね。手が冷たいと握手をするのをためらってしまい、相手にもそれが伝わります。そんな時に、「手が冷たい人は心があたたかい」、これを使うと場が和み、握手しやすくなるという、握手をする文化圏の言葉からきたようです。他にも、屋外や水仕事で働くことが多い「手が冷たい」人をねぎらう言葉だとか、生理学的に緊張すると汗のため手が冷たくなるなど、いろいろなお説があるようです。

相手の手の冷たさを知るといのは、手を握ったり触ったりという、人とかかわりがあるからです。その手を大切に感じることでできるならば、優しく対応できると思います。

そんな風に考えたい私は手は冷たいです。冬のこの時期は、手が赤黒くなるほど冷たい。さわると、「ひゃー」と言われま

す。患者さんに触る時などは、白衣のポケットに使い捨てカイロを入れ、温めた後でなくては触れない。毎年の冬対策です。「冷えは万病のもと」と言われます。血行が悪くなることで起こる病気や代謝が悪くなるこ

とで起こり、さらには免疫低下で起こるもの。良いことはありません。そこで、体温を少し上げる方法を考えます。

身体を冷やさないで温める生活が大切です。例えば、シャワーで済ませず、必ず湯船につかること。毎日続けることが大切です。歩くことやスクワット、筋トレなど、ふくらはぎや太もも、腰の筋肉を使うことがおすすめです。大きな筋を使うことは血行改善につながります。

冷たい飲み物は避け、朝起きがけには白湯を飲むこと。寝る前にも効果的です。カフェインは体を冷やす効果がありますので、要注意です。シヨウガや黒砂糖を紅茶やお湯に入れることもおすすめです。

カイロや湯たんぽ、腹巻、タイツなど、体を冷やさない工夫も大切です。お腹を温めることにより、臓器のはたらきもよくなります。血行が良くなるわけです。

本格的な冬が始まる前から準備しておくことが効果的です。

群馬バ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

### たべものことからだ 四方山話(151) 冬至カボチャ



「冬至カボチャに年取らせるな」という諺がありますが、冬至にカボチャを食べるとかぜをひかないとか、しもやけを防ぐとか、中風（脳卒中）にならないとかいわれてきました。また、魔除けになるともいわれませんが、これは病気のことを魔物と考えると理解できます。

カボチャは保存性のよい野菜で、「カボチャと坊主は古いほどよい」とか、「古くてよいのはカボチャと取り上げ（助産師のこと）」といわれるほどです。保存中に水分が減少して味が濃くなり、また、デンプンが分解されて糖分が増えたりするので美味しくなります。

一般に野菜類はビタミンが少なくやすいので、収穫すると分解が早まります。冷蔵庫に入れておけば、若干減少が食い止められますが長期間は無理です。ところが、カボチャは皮が厚くて乾燥に強いので、なかなか腐りませんから、野菜の

少ない冬至のころのカボチャはビタミンの多い貴重な野菜でした。

カロテンはガンを防ぐ効果が期待されていますが、体内でビタミンAに転換されます。ビタミンAは皮膚の状態を正常に保つ働きがありますので、寒

気で荒れやすいのどの状態を保って風邪をひくのを防いだり、しもやけを防ぐのに役立ちます。中風は脳卒中ですが、長い間日本人の死因の第一位を占めていました。ナトリウムに対抗するミネラル（カリウムなど）は野菜に多いのですが冬はカボチャに依存するしかありませんでした。また、カロテンは血管の内膜が動脈硬化を起こすのを予防する働きのあることも知られています。

昔の人はこうしたことなど

も良く知っていて、カボチャをみそ汁の具に使ったり、私の子供のころ、田舎のお年寄りの人たちは、カボチャと小豆をいっしょに煮て、病気の予防だよといってよく食べていたのを覚えています。

やがて、長い冬を越すと、カボチャの成分にも変化が生じ、時には味が変わったり腐ったりしたこともあったと思います。貴重な栄養源であるカボチャを無駄にしないために、食べごろである冬至に食べ、本格的な寒さに対処しようとしたのではないかと考えますと、冒頭の諺はまことに含蓄に富むものといえます。

うちつれて  
南瓜あそべり秋の縁

室生屋星  
西野次朗

人生はいつの時期も、悩み苦しみ、  
それでいて、夢を見ることが出来るもの



第2刷刊行しました

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



123

2023年を振り返って

F&E鍼灸院 院長 工藤 由美子

2023年ももうすぐ終わりますね。

この1年を振り返りますとさまざまなことがありました。今年の春ころ、私のようなITに疎い者の耳にもチャットGPTの情報が入ってきました。生成AIといわれるものです。データやパターンを学習し新しいコンテンツを生成するAI(人工知能)です。

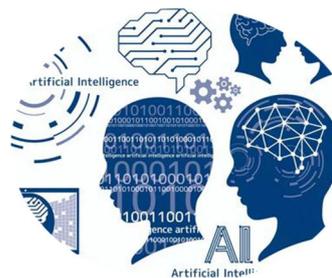
私はふっと1984年に作られた最初の『ターミネーター』という映画を思い浮かべました。近未来の2029年に人工知能スカイネットが反乱を起こし、人類は絶滅の危機に瀕します。それに抵抗する人類とスカイネットとの攻防が描かれた作品でした。ターミネーターの不気味さもさることながら人工知能が意思を持って人類を滅ぼそうとすることがとてもこわいと思いました。

夏休み前ころになると学生や生徒が生成AIを使って読書感想文などを作成することを懸念するニュースが流れま

した。同時期には自治体や企業などでも使い始め仕事の効率が上がったとの報道もありました。つい先日は首相のフェイク動画がネットで拡散されました。この動画はまだ稚拙なところが有り気付かれたのがAIはディープラーニングをしてどんどんどんどん賢くなります。

大通にお気に入りの蕎麦屋さんがあります。12月上旬まで店内改装でお休みです。たまたま豊平区西岡でチェーン店を見つけ入店して驚きました。こちらへどうぞと案内されたら、席のQRコードをスマホで読み取りスマホで注文をします。運んできたのは人間でした。さて、お会計をと見回すとレジには人がいません伝票のバーコードを機械にかざして支払いをするシステムです。戸惑いがおさまらず、好物のカレー南蛮もどんな味かわからないままでした。

たがいろいろなことが小さく、大きく変わっているようです。変わっていく世の中にあまり遅れを取らぬようにしなければなあと思ふ年の暮れです。みなさま今年も拙文を読んでいたいただきありがとうございます。



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 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

ヨガレッスン&F&E酵素販売  
年末年始の営業について

仕事納め  
12月28日(木)通常営業

年末年始のお休み  
12月29日(金)~1月3日(水)

仕事初め  
1月4日(木)15:00までの営業

年末年始の宅配便は混みあう事が予想されますので、F&E製品は早めのご注文をお願い致します。

F&E酵素販売は・・・(株)ケルプ研究所  
TEL 011-221-1225  
ヨガお問合わせは・・・  
ヨガライフスクールインサッポロ  
TEL 011-222-0012