

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。



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

謹んで
初春のお慶びを申し上げます

令和6年 年頭所感

F・E・ヨガライフ協会
ケルプグループ
会長 福士 高光

現在の食品の仕組み

時折スーパーマーケットへ買い物に行くことがあります。何時も驚くのは食品数の多いことです。陳列されているものを自由に手に取って選んでいいわけですが、どれを買ったらよいか迷ってしまうことがあります。私たちは恵まれた世界に暮らしていると思いがちですが、しかし、冷静に考えてみますと選択の自由があるように見える商品ですけれども、その一つ一つはすべて、食品加工業者、卸売業者、小売業者といった食品にかかわっている人たちの仕組みの中で決められて選ばれたものであることに気づきます。

現在、日本では、約1・9万の食品加工業者、約7・6万の食品卸業者、約33・9万の食品小売業者があり、163万の農家と5千万を超える消費者が生活していると考えられています。ですから、実際はこの業者の人たちが消費者の選ぶ食品を左右するだけではなく、農家の人たちに對しても、特定の作物を栽培するように影響を与えていることとなります。つま

り、現在の食品の仕組みは業者が多くの農家と消費者をつないでいて、私たちが何を食べるかということについて、大きな影響力を持っていることとなります。

地球研叢書によると

地球研(総合地球環境研究所の略称・大学共同利用機関法人・人間文化研究機構の一機関)の2021年3月発行の叢書によると、「最近、世界の特定のセクターにおける企業集中(利益または売上高、市場シェア、輸出、生産貿易量、または資源へのアクセスの割合)が調査研究された(Folk et al. 2019)。その結果から、ほんの一握りの多国籍企業が生物圏を支配していることが示された。5社の多国籍企業がバーム油市場の90%を支配し、3社がカカオ市場の60%を、8社が大豆市場の54%を、3社が種子市場の60%を、4社が農薬市場の84%を操っており、他にも挙げればきりがなく、市場の大半がわずか数社の支配下にあり、各社が利益増加を目指しているれば、より持続可能な経

営への転換を促すのは困難である。中でも最も影響力の高い企業が、種苗会社である。種子はご存じのように、食べ物を育てるのに欠かせない。農家が農作物を収穫し、そこから種をとり、翌年その種を植えるというイメージがあるだろう。しかし、これは現実とは異なる。農家が自家採取できずとも、種苗会社は儲からない。そこで大手種苗会社は、収穫物に種がつかないように設計し、一回の植え付けでしか使用できない種を作った。また、種苗会社は新品種の遺伝子情報を知的財産として特許も得ており、その遺伝子情報が悪用(意図的かどうかは別として)されないよう独占、保護している。しかし、種苗会社が特許取得した遺伝子情報は、農家や先住民が長年にわたり生産・再生産してきた生物多様性に由来するものであり、環境活動家たちは、こうした行為を「バイオペイラシー(生物資源の盗賊行為)」と呼んでいる。

食品会社は、私たちが食べるものに対しこれでもかと力を振りかざしている。このような現状の中でフードシステムを取り返すには、とてつもない努力が必要となるだろう。」と研究結果を発表しています。

(次頁へつづく)

ヨガとF&E酵素 未来へつなぐ架け橋

F・E・ヨガライフ協会

会長 福士 高光
理事 長 山 祐子
理事 大 浦 寿子
理事 大 坪 麻實子
理事 大 藤 由美子



本年もF&E酵素で健康生活



株式会社ケルプ研究所

(前頁より)
地球は汚れ病んでいます
このままでは地球は壊れてしまします

最近、私たちが毎日食べている食品のことについて新聞やテレビで、いろいろ報道されることが増えてきました。これは私たちの毎日食べている食品が、世界の重要な環境問題や社会問題と深くつながっており、食べ物や消費を統制する能力の在り方がこのまま続けば、地球はやがて壊されることになるかもしれない。要するに人類の生存が大変なことになる、危うい状態が明らかになってきているからです。環境問題の専門家は将来にわたり、住みやすい地球環境を維持することに真剣に取り組むのであれば、残された時間は少ない、と示しています。

国連食糧農業機関が2019年に発表した食料と農業を支える世界の生物多様性に関する報告書では、被害の大きさが詳細に記されています。例えば同じなかまの遺伝的多様性が減って少なくなってきたので、作物の病害や気候の変動に耐える力も弱くなっていること。私たちが消費する主な品種の数もこの100年で激減していること。珍しい家畜種

のうち26%が絶滅の危機に瀕していること。世界の水産資源の3分の1は乱獲されていること。等々。

土壌微生物は農薬や化学肥料の使い過ぎでこれまでのように働けない

また、目には見えませんが土壌微生物は、お話しするまでもなく土の中で生きる生物ですが、窒素・炭素などの元素の生物地球化学的循環作用(元の場所あるいは状態にかえり、それを繰り返すこと)に重要な役割を果たしています。植物や菌類や土壌と互いに働きかけて代謝(古いものと新しいものが入れかわること)を生み出し、植物の成長に必要な栄養素を供給する重要な生物です。「しかし、工業的農業で取り入れられている技術や単一栽培が、その多様性に多くの負の影響をもたらしている」(地球研叢書)。つまり、農薬や化学肥料の使い過ぎで微生物の本来の働きがでさなくなってきたるわけですから、土が痩せて病気の状態なので、だんだん人工的な方法で食糧生産を続けなければならなくなっています。

よく知られていますように日本は自給率が低く、40%以下で推移しています。ですから多量の食料や飼料を、海外から

の輸入に頼っているのが現状です。三菱商事、住友商事、三井物産、伊藤忠商事、丸紅、豊田商事、双日といった日本の総合商社は、穀物や食品の収穫、保管加工、流通の分野で、米国、ブラジル、アルゼンチン、オーストラリアに対して数十億米ドル規模の投資を行っているわけですが、私たちの生存にかかわる大事な食品類を遠い生産地に頼っていることは危険が伴います。すでにロシアとウクライナの戦争で資源が途絶えているものもありますし、物価が異常に高くなっていることも、資源の流れが途切れ途切れになるからです。いま、世界の各地で地震、津波、大雨、洪水、山林火災など自然災害が頻発していますし、気候変動が進んでいます。今後さらに状況の悪化が予想されているわけですから、私たちは食べものの仕組みのことや地球の環境問題に、しっかりと目を向けなければならぬと思います。

(次頁へつづく)



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



コレテ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
ハープリンス	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

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 緑ラベル	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



(前頁より)
経済を最優先させてきた食べ物
の仕組みを変えなければなら
りません

私たちは長い間、伝統的な和
食の生活をしてきていますが、
農家数はだんだん少なくなっ
てきていますし、すでに国内市
場には東南アジアで作られる
コメが流れ込んできています。
世界の各地で海に捨てられる
ゴミの量も膨大で、普通の状態
ではありません。魚も激減して
いますし、野菜も以前のものと
は違います。私たちの食卓には、
せんじ詰めると重要な環境問
題や社会問題が潜んでいます。
繰り返すようですが、経済を最
優先させてきたいまの食べ物
の仕組みは、地球にとっても人
類にとっても不健康をもたら
すものとなっています。真面
ではありません。気候変動もそ
うですし、生物の多様性が消失
するなど、地球そのものの健康が
損なわれているわけですが、そ
れと同時に、飢餓や肥満、栄養
失調のために、世界の各地で
人々の健康も損なわれていま
す。中でも、社会的に弱い立場
の人たちが影響を受けやすい
ことに留意しなければなりま
せん。

専門家やところある人た
ちは、経済を最優先する今の食
物の仕組みを改善するために、

法律や条例、規則を制定したり、
人体に悪影響を及ぼす農薬や
食品添加物などを、より害の少
ないものに置き換えたり、その
ような化学物質を必要としな
い方法を開発するために懸命
に取り組んでいます。しかし、
これらの対策では最早追いつ
かないほど地球の健康問題は
差し迫っています。多くの人た
ちは、ここ2、3年来の新型コ
ロナや疫病の発生、頻発する異
常気象、表面化してきている社
会的格差と分断など、さまざま
な経験を通じて「抜本的な変化
の必要性」を痛感していると思
います。

地球は人間のものではありません

私たちは、省みて、これまで
自然を征服するとか、地球を支
配するとか、文明文化の意義を
誤って認識し、地球と人類の歴
史に大きな禍根を残すような
ことをしてきたのではないで
しょうか。地球は私たち人間の
ものではありません。私たちが
子供のころ、食べ物を粗末にす
ると叱られた「もったいない」
という言葉は世界語になりま
した。広めたのはケニアの環境
保護活動家ワンガリ・マタイ
さんです。彼女は2004年に
「持続可能な開発、民主主義と
平和への貢献」でノーベル平和

賞を受賞しました。翌年、日本
でこの言葉に出会い「環境問題
を考えるのに重要だ」、日本語
の「もったいない」に込められ
ているモノへの尊敬の念に気
づいたとのことでした。そして
「もったいない」は食品ロス
をはじめ環境問題全般を考える
重要なキーワードになったの
です。私たちはケニアの女性か
らこの言葉の尊いことを再認
識させられました。

「天の恩土のめぐみに生まれ
たる菜の葉一枚むだに捨てま
じ」「二つぶの米のなかにも三
体の神めますこと夢な忘れそ」
「火のご恩水のおめぐみ土の
恩これが天地の神のみすがた」
(出口すみこ・大本二代教主の
道歌) 地球は私たち人間のも
のではありません。私たちに
は神様から与えられたうるわし
い人間性を大切に、神様
のご意図に叶うよう開発の使命
が与えられているのではない
でしょうか。今からでも間に合
います。住み良い地球を取り戻
すために、それぞれの立場で
できることから始めようでは
ありませんか。



2024年度インストラクターコース受講生募集

ヨガライフでヨガを学んでみませんか。
ヨガをするだけでは物足りない、ヨガのコト、体のコト、もっと知りたい。
ヨガ初心者だけど、インストラクターを目指したい。
『インストラクター養成コース』は、そんな方におススメしたいコースです。
コースの講師陣は、ヨガインストラクターはもちろん、大学教授、医師、鍼灸師
など、各分野の専門家。
2024年4月からスタートする『4級コース』では、インストラクターとして身
につけておきたい専門知識と体づくりに、1年をかけます。1年を通じて一人一人の成長
をサポートし、質の高い身体を作り上げていきます。
そして2年目の『3級コース』では、さまざまな研修や実習を通じて、
レッスンの構成や、指導方法を学び、コミュニケーション力を高め、
現場に向けた資格取得を目指します。

4月開講！！

※無料説明会 3月予定

※個別相談随時受付しております。お気軽にお問合せください。

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丁目第五藤井ビル3F・8F

Tel. 011-222-0012

Fax. 011-251-2335

新春特別寄稿



新春にあたり、今年も日頃、F・E・ヨガライフ協会にお力添えをいただいている先生方にご寄稿いただきました。

癒しの森内科・消化器内科クリニック

院長 小井戸 一光

明けましておめでとうござい
います。本年もよろしくお願
い申し上げます。
昨年コロナウイルス感染
症やインフルエンザ感染の流
行など、感染症に振り回され
た1年でした。この中で、ひと
問題となったのが、風邪関連
の薬剤不足でした。この問題
は現在もまったく解消されず

り、極端に言えば投与する薬
がないまま患者さんにお帰
り頂く事象も今後考えられ
ます。そのような医療崩壊の
予感があるなか、今年がど
の様な年になるか、不安と
期待が錯綜し

たまま新しい年を迎えよう
としております。
このような状況で大事なこ
とは、自分の健康は自分で守
ることにあると私は考えてお
ります。そのために最も重要
なことは自己免疫力を高める
ことではないかと考えています
。適度な運動(この中に
ヨガも含まれることでは
しょう)、発酵食品をはじめ
とした無農薬の食物の摂取、
手洗いとうがい等々、自己
免疫力を高めること、まず
はこういったことから今
年1年を始めてはいいかと
思いますか？

癒しの森 内科 消化器内科クリニック

診療時間 Practice time

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~17:30	●	●	●	●	●	●

※水曜日午後と第二・第四土曜日は休診となっております。
※火曜日の午前中は内視鏡検査のみとなっております。
(一般診療は行っておりません)

■受付時間
午前の部 8:30~11:30
午後の部 11:45~17:00 までです。

お問合せ・電話予約
Reservation&Contact
011-668-1184

あけましておめでとうございます。

今年の干支は辰ですね。

調べてみますと、2024年は甲辰(きのえたつ)だそうです。

「新しいことを始めて成功する」
「準備してきたことが成就する」といった、
縁起の良い年になるんだとか(*^▽^*)

昨年のヨガスクールは、コロナ禍で休止していた、
夜間のレッスンと、産後ヨガクラスを再スタートすることができました。

今年は、待望の **マタニティクラスを再開** するべく
絶賛準備中 です！ ↑

2024年も辰(竜)のように勢いよく活気あふれる一年になりますよう
F&E酵素とヨガで、皆様と共に過ごしてまいりたいと思います。

ヨガライフスクールインサッポロ スタッフ一同



薬不足について



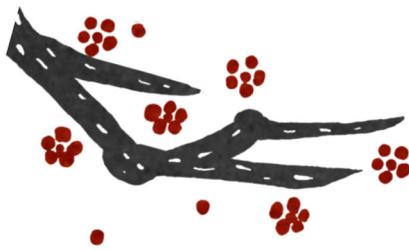
大道内科・呼吸器科クリニック院長
医学博士
ケルプグループ顧問医

大道光秀

明けましておめでとうござ
います。皆様におかれましては、
令和6年の新年を健やかに
迎えにいられたこととお慶び
申し上げます。
さて、令和5年の5月8日に
新型コロナウイルス感染症の
感染症法の位置づけが5類感
染症に移行しました。4年ぶり
に行動制限のない日々迎える
ことになり、人の動きが活発に
なるとともに、感染対策のゆる
みもあり、新型コロナウイルス
やインフルエンザなどの感染
症が流行しています。また薬局

ではいわゆる風邪の症状の緩
和に使う(風邪薬と称していま
すが、症状をやらわらげるだけ
決して風邪のウィルスをやっ
つける薬ではありません)アセ
トアミノフェン(カロナール)
や、デキストロメトルファン
(メジコン)、カルボシステイ
ン(ムコダイン)などの薬が国
内で品薄となつています。元々
は、国の過度な医療費抑制策の
もとにジェネリック医薬品の
使用を強力に押し進めてきま
した。しかし医薬品は毎年薬価
(薬の公定価格)が下がって
くるため、利益第一主義のジェ
ネリック医薬品メーカーは、医
品の安定供給という責任感
なく、薬価が下がり利益の出
なくなった医薬品の製造を中
止したり、また製造過程での品質
の抜きをするトラブルを多
発させ、出荷停止などの行政処
分をうけています。そして原材
料の調達に関するトラブル、需
要の増加などにより薬が品薄
になつていくわけです。例えば
咳止めのメジコンなどは薬価
が1錠5・7円であり、安全性
有効性をしっかり担保すべき
医薬品の製造に対して、安すぎ
て増産する気力が出ないのも
無理はありません。長年にわた
り使用されている医薬品とい
うのは有効性や安全性が優れ
ているから使われているので

すが、長年使われていると薬価
が原価割れするくらい安く
なってしまうシステムを変えて
いかないと根本的な解決には
いたりません。多大な権限を有
する行政が医薬品メーカーの
製造過程をしっかりと監視す
るとともに、財政的な裏付けも
してもらいたいものです。また、
皆様も大事な医薬品は医師の
指示どおりに服用し、適正に使
用してもらいたいです(昨今必
要な薬を服用しなかったり、不
必要に服用したりしている方
が結構いらつしやいます)。
またインフルエンザウイル
スはこの4年間流行していな
かったため、抗体もかなり低下
しており、すでに昨年の秋から
流行しています。コロナ対策で
疲れたかもしれないが、マス
ク着用、手洗いとかがいを徹底
して十分注意をしてください。



PURE SMILE LADY DENTAL CLINIC

診察時間のご案内 ※予約制

月曜日～金曜日	午前10:00～午後1:00 午後2:00～午後8:00
土曜日	午前10:00～午後1:00 午後2:00～午後5:00

休診日:日祝日
※はじめてご来院される方は事前のご予約をお願いいたします

アクセス

地下鉄南北線大通駅 14 番出口 (明治安田生命札幌大通ビル)
地下鉄南北線大通駅 15 番出口 (北洋ビル)

女性の専門歯科
ピュアスマイルレディデンタルクリニック

札幌市中央区大通西3丁目11せんばビル6F 1階ド
ールコーヒー

TEL:011-252-6480
FAX:011-252-6481

ピュアスマイルレディデンタルクリニック

〒060-0042 札幌市中央区大通西3丁目11 せんばビル6F

TEL:011-252-6480 FAX:011-252-6481

www.pure-smile.jp

内科・呼吸器科・アレルギー科



医療法人社団 大空会

大道内科・呼吸器科クリニック

OHMICHI INTERNAL MEDICINE AND RESPIRATORY

院長 医学博士 大道 光秀

(ケルプグループ顧問医)

〈診療時間〉

	午前	午後
月・火・木・金	9:00～12:30	14:00～18:00
水曜・土曜	9:00～12:30	休診
日曜・祝日	休診	休診

〈受付・予約〉

「予約制」にしており、予約診療を優先させて頂いてお
ります。初診・予約以外の患者様は少しお待ち頂く場合
がございますのでご了承下さい。

電話での予約も受け付けております(当日可)ので、ま
ずはお気軽にお問い合わせ下さいませ。

060-0003

札幌市中央区北3条西4丁目日本生命札幌ビル 3F

電話 011 - 233 - 8111

医療におけるコモンセンスの変遷



札幌・すがた医院副院長
整形外科医師

インストラクター養成コース解剖学講師

金子一成

私が医学生時代の時代、55年程前になるのですが、当時、外科の高山坦三教授の講義の中で、胃がんの手術について65歳以上は「禁忌」（してはならない）であると言われたのを鮮明に覚えています。教授の専門は手術侵襲の影響がメインテーマでしたし、当時の胃がんの5年生存率は10%程度でした。ようから、今、思えば、さもありませんのでしよう。

1970年代になり、癌の告

知の問題がテーマとなってきました。胃がんの患者さんには「胃潰瘍」と説明し、家族には病名を伝えました。「手術をしたのに何時までも退院できないのは何故だ」との患者さんの疑問にごまかすしかなかったのです。とある高僧にガンの告知をしたら、生きる意欲がなくなつて、程なく亡くなったという話も医療界では普遍的でした。今となっては、都市伝説とされている逸話です。

1990年代に入り、がん専門病院が、がん告知を進め始めました。また、新聞社始め、各方面のアンケートでも、本人にこそ真実を説明すべきとの意見が多くなってきました。2000年には告知は50%を上回るようになりました。2007年「がん対策基本法」が施行され、がん患者への様々な支援対策が制定され、いずれも本人への告知が前提となるものとなりました。その後、徐々に告知の頻度が増してきていて、2018年には85・2%になっています。

このような変遷の前、1980年代インフォームド・コンセント（説明と同意）をテーマとして、民間からの促しが盛り上がってきました。その中で、私も関わり、今もたいへん敬意を

持っている「COMLささえあ

い医療人権センター」がありま

す。創始者は（故）辻本好子さんですが、「医者にかかる10箇条」、医学校への「模擬患者への派遣」「病院探検隊」などい

ずれも医療者側から患者側の意見・実態を知りたいとの要望を引き出すものとなっているのです。

今になって、ようやく「あなたの病名は、こうです。これからの説明をしますが、一緒に聴いて欲しい方と呼んでください」という言葉となりました。医師はじめ医療者も病気になるります。白衣を着た側と、丸椅子に座る側と、いつでも交替するのですから、できるだけ対等のスタンスでいるべきであると思ひ続けています。

新年号へ投稿としては似つかわしくありませんが、医療が変遷していることをお伝えしたくて、書かせていただきました。

皆様にとって、希望の年となることを、ご祈念させていただきます。



一年のはじまりに



2024イヤーボトル

2024年新春限定特別ラベルは北海道を代表する版画家 金子誠治氏の『お祈り』。幾つかのバージョンがある繰り返し制作されたテーマのひとつ。対象への思いやり、愛情、優しさに満ちた眼差しを感じる作品。祈らざるを得ないことも多い昨今、子供たちに素敵な未来をもたらせるよう力を尽くしたいものです。

新しい年が健やかな一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。本年もご愛顧の程、宜しくお願ひ申し上げます。

株式会社ケルプ研究所

自律神経活動とスクリーンタイム

北海道教育大学札幌校教授
保健体育教育分野
インストラクター養成コース
運動生理学講師

神 林 勲

東海大学札幌キャンパス

塚本 未来



自律神経系は外界や体内の変化に素早く反応し、無意識に体を制御してくれます。この自律神経系は交感神経系と副交感神経系の2つで成り立っています。交感神経系は活動や緊張、ストレスの神経、副交感神経系は修復、休息、リラクゼーションの神経系と呼ばれ、相乗・対立しながら身体機能の恒常性を調節しています。ストレスが多い現代社会では、交感神経系の活動が優位になりがちです。

交感神経系の活動が優位になる要因の1つにパソコン、タブレット、スマホ使用等のスクリーンタイムが挙げられます。急速に普及しているスマホは、日常生活で手放すことができない存在になっています。大学生を対象に、「就寝前はどれくらいの時間までスマホを使用していますか」と聞いたところ、約9割が就寝10分前もしくは直前までと回答しました。寝る直前まで動画視聴が止められず、いざ寝ようと思っても寝つきが悪かったり、眠りにについても途中で目が覚めたりすると言います。スマホの普及で効率的になり、利便性が向上しましたが、身体への負の影響も認められ、良いことばかりではありません。

就寝・起床と自律神経系の活動をみると、起床とともに交感神経系が活発となり、夜間に向けて低下すること、副交感神経系は夜間に増加し、起床とともに低下することが知られています。就寝前までのスクリーンタイムは、夜になっても交感神経系を活性化させてしまい、就寝時においても脳は覚醒したままの状態になります。不適切なデジタル機器の使用を繰り返すことで、脳が疲弊し、日中でも元氣・意欲のない大学生や

子どもが増えているのではないのでしょうか。

そこで、大学生を対象に就寝1時間前の電子機器使用の制限あり・なし(5日間)を行い、自律神経系に及ぼす影響について検討してみました。制限なしに比べて制限ありでは、翌朝の交感神経系が優位になる傾向があり、起床時の睡眠感調査でも、眠気が少なく疲労が回復されていました。このことは、就寝前の電子機器使用を制限することで、脳の覚醒がおさまる(交感神経系の低下)、入眠時や睡眠中で身体をリラックスさせ休息できた(副交感神経系の優位)結果として、朝の交感神経系を活発にできたと考えられます。

では、子どもへの影響はどうでしょうか。1日のスクリーンタイム(テレビ、ゲーム、スマホ、パソコン等)が長いグループ(2時間以上)と短いグループ(2時間未満)に分け、自律神経系について調べてみました。スクリーンタイムの短いグループは、朝に自律神経系が活発となりましたが、スクリーンタイムの長いグループに変化はありませんでした。毎日の習慣となった2時間以上のスクリーンタイムによって、使用時

間が長いグループは自律神経系の活動リズムを上手く働かせることができないのかもしれない。子どものデジタル機器の使用は、夜間を避け、生活に必要な時間を考慮した2時間以内が目安とされています。自律神経系の面からも「2時間未満」が裏付けられたこととなります。

活発になりすぎた交感神経系を休めるためにも、電子機器の利用時間や就寝前の使用を制限し、積極的に心身を休息させる必要があります。



植物エキス ペット用F&E酵素

近年、高齢化やインスタントのペットフードの普及にあわせて、ペットの生活習慣病やアレルギー疾患が増えているそうです。

いまや家族の一員となったペットたちの健康を守るのは飼い主のみなさんの大切な役目。そして健康な体づくりには人間同様、食生活が重要です。

いつまでも元気でいてほしいから・・・。

健康維持に日々のお食事の補助として、ぜひ植物エキスをお試し下さい。

(株)ケルプ研究所 011-221-1225 50ml 660円(税込)



『ミネラル』

オリエント歯科
バーチャルヘルスコーチ

安井 寛



健康の基本は適切な食事から始まります。我々は炭水化物、タンパク質、脂肪の三大栄養素は足りているようですが、ミネラルに関しては問題があるようです。

ミネラルを形作るものは地球上に存在する元素のうち酸素、炭素、水素、窒素の4つを除いたもので、一般的には岩石や土壌、水中に含まれる無機質を指します。ちなみに、私たちのからだにも4%含まれています。日本では、ダム建設や

上下水道の発達、また農業や化学肥料の使用により土壌が変化し、このミネラルが極端に少ないと言われていました。例えば必須ミネラルである鉄分は、この50年間で、ニンジンでは10分の1に、リンゴではゼロになりました。

『新型栄養失調』（小若順一・国光美佳著）の書籍では、今の食品にミネラルが不足している原因を以下のように指摘しています。「弁当、惣菜、冷凍食品、レトルト食品などの原料に、水溶性成分とともにミネラルが溶け出た水煮食品が増えている」「加工食品に添加されるリン酸塩はミネラルの吸収を阻害している」「加工食品の原料の大半が精製されて、ミネラルが抜かれている」と。

ミネラルは植物性ミネラルと鉱物性ミネラルに分けることができます。植物は大地の無機ミネラルを善玉根粒菌や菌根菌の助けを借りて吸収し、光合成によってミネラルの状態を変えます。その植物に含まれるミネラルのことを植物性ミネラルといいます。この植物が吸収したミネラルは超微粒子（ナノサイズ）で、人間や動物の体に98%が吸収され、余分に摂取した分は排出されます。しかし鉱物性ミネラルは体内への吸収は20%位がいいとこ

ろ、場合によっては副作用があります。

また、植物性ミネラルはキレート作用（体内へミネラルの吸収を促す効果と有害金属を体外へ排出する効果）があります。この作用が多く働く植物としてほうれん草、たまねぎなどが挙げられます。また植物ではないのですが、牡蠣、イクラ、ほたてにもキレート作用があります。

海藻類はキレート作用があるという研究は見つかりませんがミネラルの宝庫として有名です。

最も重要なことは、ミネラルがなければ大事な酵素、ビタミンの作用も働かないということです。ノーベル賞を2度受賞したライナス・カール・ポーリング博士は「すべての病態、すべての病気、すべての病弊を追究すると、ミネラル欠乏にたどりつく」と言っています。また、アール・ミンデル博士は「ビタミンは重要なものだが、ミネラルなしでは何もできない。ミネラルこそ栄養の世界のシンデレラと私は言いたい」と述べています。

植物性ミネラルを摂る生活へ変えた方には、体調が良くなり健康をとりもどしたケースが非常に多いようです。「F&E酵素」はビタミンや植物性ミ

ネラルが豊富ですから体に良いと思います。糖値の問題をかかえている人は医師に相談する、あるいは飲む量、飲む時間、その順番を考えて有効に活用していただきたいと思えます。

私は、小松菜、青じそ、パセリそして無農薬のレモンをまろごとブレンダーのバイタミックスに入れて、スムージーを作り美味しく飲んでいきます（インスリンの出が悪い私は、さらに少し「F&E酵素」を入れています）。

皆さんも、ミネラルを生活の中心において、元気で楽しく行きましょう！

オリエント歯科



F&E推奨

歯科医師 安井丈富・安井 寛

診療時間： 月～金 9:00～12:30
13:30～18:00
土 9:00～12:00
休診日： 日曜日・祭日

札幌市北区北7西6
(札幌駅北口ヨドバシカメラさん斜め向かい)
TEL/FAX 011-746-3155



2024年1月5日 やさしい 鍼灸治療

204

お屠蘇

F&E鍼灸院 院長 工藤 由美子

明けましておめでとうござ
います。

新しい年の初めの縁起物とい
えば「お屠蘇」ですね。地域
によっては日本酒がそのまま
使われるところも多いよう
です。年末になりますと屠蘇散と
いうものがスーパ、薬局など
で売られています。その屠蘇散
を日本酒と本味酢3...1(お好
きな割合でも良いそうです)の
割合で混ぜ合わせた中に5時
間〜8時間浸すと「お屠蘇」の
できあがりです。

お屠蘇は屠蘇散、屠蘇延命散、
屠蘇白散とも言われ、漢方薬で
す。約1800年前の中国の名
医 華陀が処方したのが始ま
りといわれています。日本に伝
わったのは諸説ありますが遣
唐使により平安時代の宮中に
持ち込まれたと考えられてい
ます。

屠蘇散は次のような漢方薬
から構成されています。

白朮(びやくじゆつ)キク科
オケラの根茎 健胃、利尿

桔梗(きぎよう)キキョウ科
桔梗の根 鎮咳、去痰

山椒(さんしょう)ミカン科
サンショウの果皮 健胃、駆虫

防風(ぼうふう)セリ科
トウスケボウフウの根 解熱、解毒

桂皮(けいひ)クスノキ科
シナニッケイの樹皮 健胃、解熱

陳皮(ちんぴ) 健胃

ウンシュウミカンの果皮

丁子 健胃

(ちようじ)フトモモ科

チョウジの蕾 健胃、殺菌

屠蘇散が伝わった当時は天
皇や貴族のものでしたが時代
を経て武士、富裕な商人さら
に江戸時代になると一般庶民に
も身近なものとなりました。含
まれている漢方薬の効能をみ
ましても胃腸の働きを整え、喉
や気管を保護し風邪の予防に

も役立つ成分です。新しい年の
初めに家族の無病息災を祈念
するお正月にピッタリの飲み
物です。

今年一年、みなさまがすこや
かに過ごされますようにお祈
りいたします。

本コラムの連載番号が20
23年9月号から12月号ま
で間違っていました。
今号から正しくいたしました。
申し訳ございません。
「未来」編集部

女性にやさしい はり・きゆう治療 F&E 鍼灸院

施術メニュー

はりきゆう治療~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おきゆう~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

※はりきゆ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 1月祝日営業のお知らせ

1月8日(月) 成人の日

3F	10:00~11:30
8F	10:30~12:00
3F	13:00~14:30
8F	13:30~14:30

受付窓口は17:00までです。
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

TEL 011-222-0012

FAX 011-251-2335



笑顔あふれる明るい1年でありますように。大浦寿子

身も心も整え幸せにしてくれるヨガに出逢えたことに感謝がありません。これからも皆様と共にヨガを通して充実した1年になりますよう、1日1日を大切に過ごして参りましょう。今年もどうぞよろしくお願い致します。大坪麻実子

今年も皆さんが元気で過ごせますように!! 工藤由美子

明けましておめでとうございます。今年もヨガと酵素と明るい心で健康な1年を目指して参ります。本年もどうぞ宜しくお願い致します。秋田谷和子

皆様と一緒に体を動かし、健康のお手伝いを楽しくやっていきたいと思ひます。今年も宜しくお願い致します。土田俊雄

ヨガを通して自己の発見と解放の旅を続けていこうと思ひます。よろしくお願い致します。柿崎敦子

人生60年、弱くて不調だらけの体と格闘して来ましたが、昨年は大怪我から医者も驚く復活、また、夫がコロナ発病するも感染せずに済んだ免疫力、自分の体がけっこう有能だと知り感動しました。コツコツ取り組んだヨガ、食事、その他色々の事に感謝です。健康な体こそ最大の資産。これからも頑張ります。晴山智佳子

人生60年、弱くて不調だらけの体と格闘して来ましたが、昨年は大怪我から医者も驚く復活、また、夫がコロナ発病するも感染せずに済んだ免疫力、自分の体がけっこう有能だと知り感動しました。コツコツ取り組んだヨガ、食事、その他色々の事に感謝です。健康な体こそ最大の資産。これからも頑張ります。晴山智佳子

昨年もヨガにご参加いただきありがとうございました。今年も皆さまが健康で穏やかな1年でありますように。大久保和子

会長 福士高光

理事長 上山祐雅子

昨年は4年ぶりに吉田先生のセミナーに参加させて頂き大変刺激になり、改めて一生勉強だと思ひました。今年も機会があれば積極的に参加していききたいと思ひます。石川博昭

ヨガで毎日に幸せを!今年も宜しくお願いいたします。佐々木望

ものすごいスピードで変化していく日常でも『ここはずっと同じ』とホッと出来るのがヨガの場であって欲しいなあ...と思ひます。今年も皆さんと一緒にヨガを楽しみたい思ひます。よろしくお願い致します。高木好子

ヨガに行くのが楽しみ!と思ってもらえるようなレッスンをしたいと思ひます。今年もよろしくお願い致します。中村朝恵

たくさんの笑顔に支えられ、つどいし皆様との出会い、大切にしながら今年も励みます。池田美雪

今年も皆さんとヨガ出来る事楽しみにしています。笑顔と元気を届けられるよう頑張ります。どうぞよろしくお願い致します!松田千尋

昨年は皆さんと一緒にヨガができた事に感謝です。今年も楽しく参りましょう! 高野綾子

2024年も、笑顔とタくさんの慶びがツづく1年にできるよう精進して参ります。よろしくお願いいたします! 若松恵子

ヨ 猪狩

ガ 源

と 須合

F 朝比奈

E 田中

で

健 江口

E 野呂

康 太田

HAPPY NEW YEAR

本年もどうぞよろしくお願い致します

F・E・ヨガライフ協会
インストラクター新年の抱負