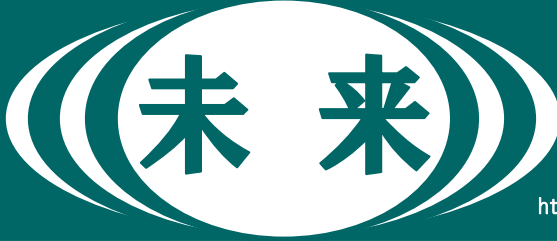


正しい食と適宜の運動、そして明るい心こそが真の健康を築きあげます。F・E・ヨガライフ協会は、からだの中からF&E、外からはヨガで、そのお手伝いをさせていただきます。



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

F&E 酵素断食

カラダのお掃除しませんか？ 春はF&E酵素断食がお勧めです！



札幌にもようやく春がやってきました。

春は草木だけでなく、私たちのカラダも芽吹く季節。体内は、冬の冬眠モードから目覚め、春夏の活動モードへと転換し始めます。寒さで縮こまった身体の節々を伸ばし、冬の間に溜め込んでいた老廃物を排泄させ、生命力溢れたカラダへシフトしていく時期です。

デトックスの働きが活発になる春は、日頃の食生活や生活習慣を見直す良いチャンス。

まずは、カラダの中をお掃除して内臓の疲れを取り除き、スッキリさせてみませんか？

ヨガライフスクールでは、季節の変わり目、特に春はF&E酵素断食をお勧めしています。

断食中は、体内の「消化」「吸収」の働きがお休みとなる分、「燃焼」「排泄」の働きが高まり、体内の余分な脂肪などが燃焼していきます。老廃物や毒素の排泄が促され、血液が浄化されていくとされています。

F&E酵素断食中は、内臓を休息させることができるので、全身の疲労回復につながります。

「疲れやすい、疲れがとれない」

「寝覚めが悪い」

「花粉症などのアレルギー」

「肌荒れ」

「腰痛や肩こり」

「便秘」

「頭痛やめまい、のぼせ」etc.

私たちが日頃感じているカラダの不調は、日々の生活習慣や食生活の現れでもあります。

お肉や加工食品をよく食べる、脂っこい物や、甘い物、冷たい物が好き、お酒をよく飲む、暴饮暴食などに身に覚えがある方はいませんか？

わかっちゃいるけどやめられない(笑)そのような習慣はありませんか？

F&E酵素断食で、腸内環境を整えて新年度を元気にスタートさせましょう！

方法はとてもシンプルです。思い立ったらすぐに始めることができ、普段通りの生活を続けながら行うことができますよ。

F&E 酵素完全断食

すべてのお食事をF&E酵素とお水に置き換えます。他の物は一切食べません。

期間 7日〜10日

F&E 酵素

1日400cc以上

お水 1・5〜2・0L

【例】朝・昼

夕・寝る前(計4回)

(F&E 酵素100cc以上

+水500cc)

期間は決まりがあるわけではなく、週末だけとか、1日だけとか行うこともできます。また、一食または二食をF&E酵素に置き換える方法(半断食)もあります。

F&E酵素は、約60種類の野菜類、海藻類、果物類などのエキスを醗酵させた飲料です。この中には、消化に負担のないかたちの糖(ブドウ糖・果糖)と、アミノ酸、ミネラル、ビタミン類などの身体に有益な栄養成分がバランス良く含まれています。

脳の栄養源や脂肪の燃焼・代謝のためには、ブドウ糖や微量栄養素は欠かせないものですので、健康的で安全な断食を行うために、F&E酵素の飲む量は不足のないように、しっかりと守りましょう。

F&E酵素断食は、カラダが変わるきっかけになるもの。断食後は、味覚が敏感になり嗜好の変化を感じる方も多く、食生活の改善がスムーズに進められたというお声をいただいています。

健康を維持するには、毎日のお食事が何より大切です。F&E酵素断食で変化のきっかけを手に入れた後は、伝統的な日本食をベースに、よく噛んで腹六分目を心掛けましょう。完全断食をした場合は、断食した日数と同期間は特に気をつけてお食事します。おススメは雑穀米に、具だくさんのお味噌汁。野菜や海藻を常食しましょう。

今回は基本的なF&E酵素断食の方法をご紹介します。個々の生活スタイル等に応じた飲み方の詳しいご案内や、お食事のアドバイスを随時しております。初めてF&E酵素断食をなさる方はスタッフにお声をかけてください。

また「急に断食はちょっと不安だわ・・・」という方は、F&E酵素を毎日継続して飲むことから始めてみましょう。

当ヨガスクールのインストラクターは、全員がF&E酵素断食経験者です。

お気軽にお問合せください。



Q・O・L
クオリティ
オブ・ライフ

心・からだ



春のストレス

村田 和香

3月は気温の低い日が多かったため、春がとにかく待ち遠しい。春はわくわく気分にしてくれる季節です。けれどその一方で、環境や役割の変化の起こる時なので、ストレスが溜まりがち。上手にストレスを解消することが大切です。

ストレスは仕事の生産性を下げたものになります。それだけではなく、人間関係も悪くなります。多くの人が月曜日から金曜日まで働き、土日の週末がお休みという1週間で生活しています。週末に心身の疲れをとることができると良いですが、現実には十分に休めず、休日が終わってしまうことはありませんか。結果、日曜日の夕方に憂鬱になる「サザエさん症候群」や月曜日の朝にやる気のない「マンデーブルー」になってしまいます。

そこで、ストレスはとにかく貯めない、ストレス解消は先送りにならない、「その日のうち解消」の生活に切り替えることです。1週間我慢するのではなく、その日のうちに少しずつ解消しておくという方法です。誰でも効果を実感しやすいのは運

動です。運動した後の爽快感は生活習慣病の予防だけでなく、メンタルヘルスにも良い影響を及ぼすのです。

運動すると、自律神経のうちの交感神経が活性化されます。交感神経の活性化は、意欲的でポジティブ思考にしてくれます。加えて、運動に対する交感神経の効果は2つあります。ストレスに積極的に立ち向かうとするエンドルフィンが分泌され、気分の高揚感や幸福感などが得られます。もう一つは、脳の情報伝達のバランスを整えるセロトニンが増えます。こ

れが増えると、心が落ち着きさわやかな気分になります。集中力も高まり、不安感や抑うつ感が軽減されます。

運動習慣のない人に運動しましょうと言ってもなかなか難しいです。ウォーキングやランニング、サイクリング、水泳などリズムカルな運動がおすすです。足踏みや腹式呼吸でも十分です。まずは1日15分、好きな音楽を聴きながら、始めてみませんか。

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

F・E・ヨガライフ協会出版

クオリティ・オブ・ライフ
こころとからだ

村田 和香 著

1,650円(税込)



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にて販売中☆

お問合せは 011-222-0012 へ

◆ F & E 梅酵素 ◆

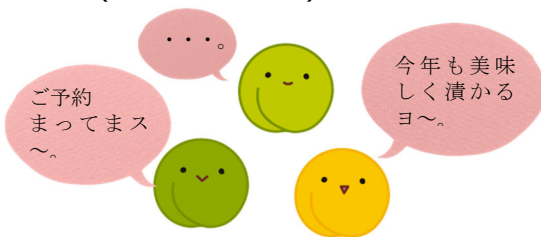
5,940円(税込)

内容量 900g

予約受付期間

4/5 ~ 5/31

商品のお渡しは、
夏(7月中旬頃予定)になります。



ご予約・お問合せ 株式会社ケルプ研究所

TEL 011-221-1225

FAX 011-251-2335

F & E 梅酵素予約受付 開始します！

F & E 酵素に青梅と南高梅を漬け込み、
梅の爽やかな香りと酸味をまとわせました。

味わいにこだわった今年の梅酵素、
ぜひご賞味ください。

いつもの酵素をちょっと美味しく
酵素断食中のおやつにも
毎日の酵素生活に、季節をちょい足ししませんか。



たべものとからだ

四方山話(154)

サツマイモ



サツマイモは9月から11月が収穫時期ですが、北海道でもこれまで少なかった収穫量が2023年には1000トンを超えました。専門家の話ですと地球の温暖化の影響が大きいです。これからは品種改良が進んで、作付面積も増える傾向にありますので、そのうち北海道のサツマイモが生産地から市場へ大量に出回る事になりそうです。

サツマイモは中南米の熱帯地域で古くから主食にされてきました。東アジアには16世紀ころ、ヨーロッパ経由で伝わりました。日本でも17世紀以後、琉球、薩摩、長崎などで栽培が始まりました。青木昆陽（あおきこんよう）が、1735年に江戸に導入して、飢餓対策として普及させた話は有名です。やせた土地でも育ち、豊凶の差が少ないため、不作の年や戦時中にも、日本人を助けて

F&E酵素飴



6個入(30g) ¥150(税込¥162)

F&Eシリーズに新しい仲間『F&E酵素飴』が加わりました。原料は、甜菜糖、水飴、F&E酵素の3つだけ。シンプルな懐かしい味の飴です。

製造は飴谷製菓様、創業100年を超える小樽の老舗です。

きた野菜ですが、近年はそのヘルシーさから注目を集めています。

サツマイモは、いも類の中でも一番ビタミンCが多く、しかもそのビタミンC熱を加えても壊れにくいという特徴があります。さらに若返りのビタミンEは、多いといわれる玄米の2倍もあり、カリウムも多いので、生活習慣病対策に見逃せない食品です。

さらに腸に働く成分も豊富です。セルロースなどの食物繊維は、便秘解消に役立ちますし、コレステロールも取り除いてくれます。サツマイモを切ったときに出る白い汁の成分はヤラピンといって、便を柔らかくする働きがありますので、便通

に効果があります。難点は糖質が多いことです。食べ過ぎは肥満のもとなので注意が必要です。

サツマイモの甘味は、アミラーゼという酵素によってでんぷんが麦芽糖に変わることによって生まれます。この甘みを引き出す適温は50℃。焚火で作る焼き芋のようにじっくり時間をかけて、丸ごと加熱する方が甘みが増します。

サツマイモは寒さに弱いので、冷蔵庫での保存は避け、新聞紙にくるんで室内で保存するようにします。

夢の中湯気の中より蒸かし蒔
中村草田男
西野次朗

毎年5月3日は『F&E酵素の日』

株式会社ケルプ研究所は1978（昭和53）年5月2日設立。予定していた5月3日は休日と登記出来ず前日になりました。この経緯と「こう（五）そ（三）」（酵素）の語呂合わせから「F&E酵素」をより多くの人に知ってもらうことを目的に2022（令和4）年に一般社団法人・日本記念日協会により記念日認定・登録していただきました。

今年も記念日を迎えるにあたって、5月中、F&Eシリーズ720mlボトル1本に3個ずつ「F&E酵素飴」をおつけしてお届けします。

F&E酵素がより多くの皆様の健康生活のお手伝いを出来ますよう今後ともどうぞよろしくお願いたします。



創業者 福士高光 創業当時の発酵室にて



SINCE 1978

株式会社ケルプ研究所

顎関節症にやさしい鍼灸治療

207

F&E鍼灸院

顎関節症が

ラクになるツボ

院長 工藤 由美子

顎関節症は、顎（あご）の関節や顎を動かす咀嚼筋に異常が起こり「顎が痛い」、「口が開きにくい」、「音がする」、「ものが噛みにくい」といった症状が現れる病気です。全人口の7〜8割の人が顎関節になんらかの症状を持つと言われています。顎関節の症状をかかえている人に男女差はないのですが、患者さんは女性が多く、女性の2〜4倍で、それも若い女性と中年の女性に多いのが特徴です。女性は顎の筋力が弱い、筋肉の血液循環が悪いといったことが考えられます。

最近、顎関節症で当院に来られ、ずいぶん症状がラクになったかたが相次ぎました。どのかたも必要などころにはり・きゅうの施術し、自宅でするケアをご案内して数日で改善されました。インターネットなどで顎関節症の歯科での治療法などを調べてみますと、くいしばり防止にマウスピースの装着、咀嚼筋を温める、日常の中で歯を噛み締めていると気づいたらふわっと緩めるなどがあり

ます。筋肉を温め血液循環をよくすることははり・きゅうの得意分野です。歯科衛生士さんがはり・きゅうもいよいよとお勧めしてくださったという方もいて鍼灸にご理解をいただいております。

さて、顎関節症に効果のあるツボは図のとおりです。お顔ですのあまり強く押さず、お灸



をする場合は燃焼温度43℃のお顔専門のお灸を使いましょう。気になるかたは一度ご相談ください。

女性にやさしい はり・きゅう治療

F&E 鍼灸院



●治療時間

平日 13:00~20:00 土曜 12:00~16:00

休院 日・祝・第3土曜

●お問い合わせ

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インサッポロ

祝祭日のお知らせ

4月29日(月)昭和の日

3F 10:00~11:30

8F 10:30~11:30

3F 13:00~14:30

8F 13:30~14:30

受付窓口は 17:00 までです。

GWのお休み

5月3日(金)~6日(月)

レッスン、受付すべてお休みです。

お問合せ、商品購入にはお間違えのないようお願いをさせていただきます。

ヨガライフスクールインサッポロ

TEL 011-222-0012

FAX 011-251-2335

ヨガライフスクールインサッポロ

春の新人会

キャンペーン

期間：2024年4月1日~5月31日

期間中にご入会で...

入会金

通常 (税込)

4,400円

半額

期間限定 ↓ (税込)

2,200円!