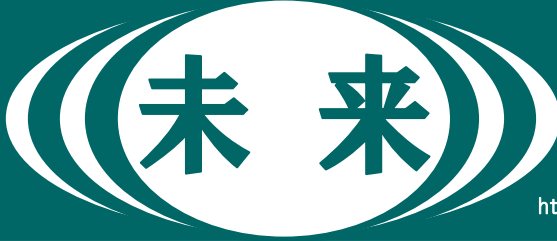


正しい食と適宜の運動、そして明るい心こそが真の健康を築きあげます。F・E・ヨガライフ協会は、からだの中からF&E、外からはヨガで、そのお手伝いをさせていただきます。



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

新年度にはヨガ教室やサークルに新入会された方や、久しぶりにヨガにお越しくださった方も多くいらっしゃったことと思います。

ヨガライフスクールでは、真の健康とは、正しい食と適宜の運動、明るい心によって自分自身で磨き上げるもの。ヨガとF&E酵素を通じてそのお手伝いをさせていただくことがスタッフの使命と考えています。

今回の未来アーカイブは、平成6年3月号です。「生理中の方」だけでなく、すべての方に通じるお話です。



アーカイブ



(10)

未来のバックナンバーからピックアップした記事のコーナーです
「生理中でもヨガをどうぞ」
未来99号（1994年3月）より

「もしもし、ヨガ教室ですか。生理中なのですが、今日レッスンを受けて大丈夫でしょうか？」
「今日は生理なのですが、レッスンを受けてもいいですか？」

こんな質問を電話やまたはお教室にいらした方からよく聞かれます。生理中にヨガをするとか問題が生じるのか、また、生理痛が余計ひどくなるかと心配のようです。結論を申しますと、まったく心配はないし、むしろ生理異常が軽減する場合の方が多いのです。

例えば、生理の周期が狂い安定していない方の場合、合蹠をした膝

経にも影響を及ぼし、それがホルモン系にも大きく影響される方もありますし、普段の生活に腰痛を伴うこともあるのです。

ヨガのアサナは、骨格の位置を正常に戻し、各関節の動きを良くし、それに伴い、筋肉を伸ばし、体液の循環をよくするので、私たちがの身体を正常に導くものであるといえます。しかしながら、私たちの身体は単にアサナだけで正常になるのかと言いますと、それは大きな誤解の元となってしまう。

私たちは両親から生を受けて誕生し、母親は胎児がお腹にいるときは、よく食べ、元気な子供が誕生することを願っています。そして子も、母乳、離乳食から始まり、命枯れる寸前まで食から離れることはできません。言い換えれば、私たちの命あるなしは食にあり、今盛んに言われている成人病の発症も食のアンバランスな状態から起こってきています。

「甘いものの好きな人、右のほっぺがゆるんでいませんか？そして右足が長く、骨盤も傾いていませんか？」

「お肉の好きな人、左のほっぺがゆるんでいませんか？そして左の足が長く・・・」

食べ物の偏りは、疾病だけでなくこんなところにも出てきます。人間の身体は自然にバランス

を取るように調整されるものですが、それがいったんアンバランスな状態になると元に戻るのなかなか難しいようです。生理中の方はもちろんですが、生理異常の方もどんどんヨガをなさってください。

そして食の偏りからくる、異常、疾病をF&E酵素が正常に導いてくれるはずですよ。どうぞご安心ください。

編集部より



Instagram



X



Facebook





休み明けは・・・

村田 和香

休日最終日の夕方から休み明けに感じる憂鬱な気持ち。日曜日の夕方のサザエさんの放送が始まる頃に例えた「サザエさん症候群」とか、月曜日の辛さから「ブルーマンデー症候群」と言われています。

休日になると仕事や勉強から解放され、緊張感がほぐれてリラックスした気分になります。自律神経系の交感神経のスイッチがOFFの状態になるためです。休日のだからだ状態が長く続くと、交感神経のスイッチをONにするのに時間がかかります。そのため、やる気が出なかつたり、体調がすぐれなかつたりといったことが起きやすくなっているのです。

普段から休み明けの体調を整えるには、休日でも規則正しい生活を送ることが有効です。良質な睡眠、栄養バランスの整った食事、適度な運動などを意識しておくことで良いでしょう。ですが、若い人にはなかなか難しいかもしれません。普段の仕事の頑張りや、休みを特別な日にしてしまうかもしれません。気分がワクワクするために、つい不規則な生活になりがちです。

これを解消するには、休日の最終日には軽い運動をしておくことです。できれば、太陽の光を浴びながらの運動は理想的です。仕事をする前に一度交感神経のスイッチをONにさせておくことで、休み明けでも交感神経が活性化しやすい状態になるわけです。さらに、太陽の光は体内時計をリセットしてくれる効果が期待できます。休み明けには爽快な気持ちで仕事を開始できそうです。ただし、それでも体調がすぐれない場合があります。2週間以上続く場合は、うつ病などの

可能性がないわけではありませんが、さぼっているとか、怠けているとか思われがちで、病気がつかない場合もあります。環境が変わった4月の緊張から、連休もエネルギーが切れたように、休まれることもあると思います。体調不良は数日から1週間でおさまることが多いです。2週間以上続く場合は、心療内科を受診することをおすすめします。

群馬バース大学リハビリテーション学部部長・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)



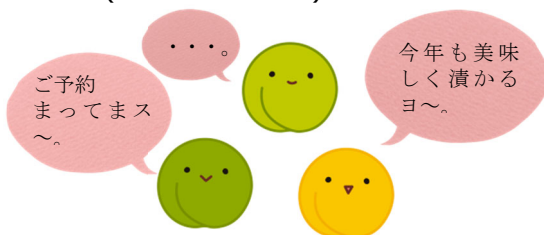
ヨガライフスクールインサッポロにて販売中☆
お問合せは 011-222-0012 へ

◆ F & E 梅酵素 ◆

5,940 円 (税込)
内容量 900 g

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 株式会社ケルブ研究所
TEL 011-221-1225
FAX 011-251-2335

F & E 梅酵素
予約受付中です！

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。



たべものことからだ

四方山話(155)

ショウガ



日本の飲食店で、無料でおかわりできるものといえれば水とお茶を思い出しますが、寿司屋のガリもそのひとつ。ガリはただではありませんが、体にとっては効果的な成分を含む大切な野菜です。

トロなど、脂っこいものを食べたあとガリをつまむと口の中の油を洗い流す役目をしてくれますし、イカやタコなどは消化に時間がかかりますが、消化を助ける働きもあります。ショウガには殺菌効果もありますので、生ものの多い寿司屋では中毒の予防をしているといえるでしょう。ショウガは一期風風の食材のように思われるかもしれませんが、ニンニク同様世界中で食されている香味野菜です。

ショウガは栄養としての値よりも優れた薬効が期待されます。ショウガの辛味成分に含まれるジンゲロンは、体内に適度な刺激を与え、血液の循環を

良くしてくれますから、胃腸はもちろんです。が、もろもろの内臓の機能を活発にしてくれますので、食欲も増進され、発汗作用を促し、新陳代謝もよくなります。

ショウガはインドが原産ですが、前述のように香辛料として世界的に知られています。中国でも、「史記」や「礼記」(らいき)に記載があるほど、古くから用いられていました。ヨーロッパにも薬用として伝わり、以後香辛料としての利用が広まりました。日本でも平安時代に栽培されていたという記録があります。

最近研究も進んで、ニンニクや玉ねぎ並みの血液の凝固を防ぐ作用があることがわかり、さらに動脈硬化の原因である血中コレステロールを減少さ

せること、血圧を下げることなど次々と報告されて、高血圧症や心臓疾患にも応用されるようになってきています。

また、ショウガには白血球数を増加させる作用が大きいことや、免疫力をアップする作用もあり、ガンを予防する食べ物として期待が大きい。食べ物に抗ガン性があることについては、世界的に多くの実験で確認されています。これらの研究をまとめてアメリカの国立ガン研究所が作成した、ガン予防が期待できる食品リストにはショウガはニンニクやニンジンと同じ最重要品目のランクに挙げられています。

モンロー来れば

街に並びぬ新生姜

熊谷ふみを

西野次朗

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。

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日は休日と登録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

2024年5月7日 やさしい 鍼灸治療

春を探しに

208
F&E鍼灸院

院長 工藤 由美子

雪がとけ、春めいてきた4月上旬に岩見沢市の毛陽へ出かけました。毛陽は国道12号線から右手に入ります。けれども行けども行けどもなかなか到着しません。やっと到着しましたが山間部のためかまだまだ冬の気配を残していました。植物や木々が芽を出すにはまだ早かったようです。それでも木立の間にエゾリスを発見。

4月中旬には電車で手稲区の星置緑地の散策に出かけました。星置緑地は星置川の扇状地で豊富な湧水があつた湿生林だったそうです。木道を歩いていきますとコジマエンレイソウ、ミズバシヨウ、エゾノリュウキンカなどが咲いています。どの花も北海道の有名な菓子店の包装紙で目にしていきます。ちょうど季節が良かったのでしようか、エゾノリュウキンカがこんなにたくさん群生しているのは初めて見ました。エゾノリュウキンカは葉がフキの葉に似ていることからヤチブキとも呼ばれています。若い株の茎や葉を天ぷらにしたり、

茹でて水にさらしておひたしにしたりするそうです。残念ながら私は食べたことがありません。エゾノリュウキンカはアイヌ語ではラフトウリ言われアイヌの方たちもラタシケプ(野菜・豆類を魚脂 獣脂で味付けして煮たもの)にして食べます。そして私のホームグラウン



下の真駒内公園のカタクリの花はどうかしらと思ひ、4月21日にジョキングがてら群生地を見てみましたが花はもう少し先のようです。雪に閉ざされて、自然の中を歩くことから遠のいていましたが春を感じながら野外を歩くのはなかなかいいものでした。

女性にやさしい はり・きゆう治療 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

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!

健康のために何かしたいと考えている皆さん。
運動をはじめめる? 食生活を見直す?
それなら、ヨガライフスクールインサッポロへ!

