

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>

ヨガライフスクールインサッポロ

## 夏のイベントの開催が決定しました♪

### からだよろこぶ F&E酵素+ヨガ

2020年よりコロナ禍の影響で休止しておりましたが、ヨガライフスクールの人気イベントが、この夏復活です。

季節の変わり目に、F&E酵素断食を・・・そうは言っても一歩が踏み出せなかった方。

断食に興味はあるけれど一人で始めるのは不安な方。

「そもそもF&E酵素ってなあに?どんな効果があるの?」

「断食は何のためにするの?」

「食事をしなくて大丈夫?」

そんな皆様にお届けする、ヨガとF&E酵素断食をコラボさせた特別レッスン。

F&E酵素を飲みながら行うヨガは、この日のために特別に準備をしたスペシャルレッスンです。

ヨガのレッスンに加え、F&E酵素のお話しや断食のノウハウも詳しく知ることが出来る人気のイベント。今年は、4年振りの開催決定となり、皆さまに喜んでいただけるよう8月の開催へ向けて準備を進めています。

札幌はこれから本格的な夏を迎えます。今年も全国的に猛暑の予報が出ているようです。

本来であれば、暑さで自然に発汗するので、夏は体調を整えやすいと言われていました。しかし現代では、冷房が普及して屋内と屋外の温度差が大きくなり、頭痛や肩こりがひどくなる方もいらつしやいます。

冷たい物を飲んだり食べたりする機会が多く、入浴もシャワーだけで済ますことも増えるので、夏のカラダは冷えていることが多いのです。

冷えたカラダの内臓は弱り、全身の疲労は蓄積していきます。夏バテです。

夏の体調管理では、一日一回はしっかりと汗をかくこと。深い呼吸をしながら全身をしっかりと動かしてカラダの巡りを良くしていくヨガは効果的です。

そしてF&E酵素は、乱れがちな食生活を送る私たちの強い味方です。私たちが日常食べなければならない野菜類(根菜・果実・葉茎類)、海藻類、果物類を原料とし、原料に含まれる微

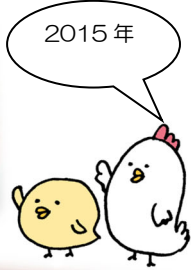
量栄養素のほか、発酵によって生まれる有機酸などが含まれています。身体に不可欠な必須アミノ酸や、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル成分、ビタミン類をバランス良く含んでいます。

ヨガライフスクールが提案するからだよろこぶ

F&E酵素+ヨガ

いつもより、ちよつとカラダにいいことする特別な一日を一緒に過ごしませんか?

イベントの詳細が決まり次第、HPやSNSなどでも発信してまいります。



**からだよろこぶ  
酵素+ヨガ  
2024**

**8月24日(土)**

① 10:00~12:00

② 13:00~15:00

ヨガライフスクールインサッポロ

※注 写真は過去のイベントの様子です  
今年はどんな内容かはお楽しみに♪

# 2024とカラダにやさしい鍼灸治療

## 209 寒暖差 F&E鍼灸院

院長 工藤 由美子

ライラック祭りも終わり、札幌は初夏を迎えようとしています。けれど寒暖差には気がつけたいものです。私が子供の頃、母や近所のおばさんたちは6月15日の北海道神宮のお祭りが終わるまではストーブは取り外せない、と言っていました。札幌の6月の平均最低気温と平均最高気温を少し調べてみました。

1960年  
 平均最低気温 10・9℃  
 平均最高気温 20・1℃  
 1970年  
 平均最低気温 11・4℃  
 平均最高気温 22・3℃  
 1980年  
 平均最低気温 13・6℃  
 平均最高気温 22・1℃  
 でした。

気温差が約10℃ほどあります。日中比、前日比で気温差が7℃以上あるとカラダの調整機能が追い付かなくなり体調をくずしてしまいます。自分の意志とは別としてカラダの細やかな調整をしているのは自律神経です。今回は自律神経を

整えるツボをご紹介します。思いますが。ひとつはヨガに通っているみなさんには馴染みのある百会。百会は『百(多種・多様)のツボの道が会(出会う・交わる)う』つまり、百会を刺激するとあらゆる経路に広く働きかけることができます。

ふたつめは三陰交。このツボは女性に必須のツボです。名の通り三つの陰(いん)の経絡が交じっていますので効果が大きいのです。

三つめは外関。交感神経の緊張を抑える働きがあります。どのツボもイタ気持ちのよい強さで3〜5秒、3〜5回押すとよいでしょう。セルフケアはもちろんです。時折り専門家にゆだねるのもよいものです。



### 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

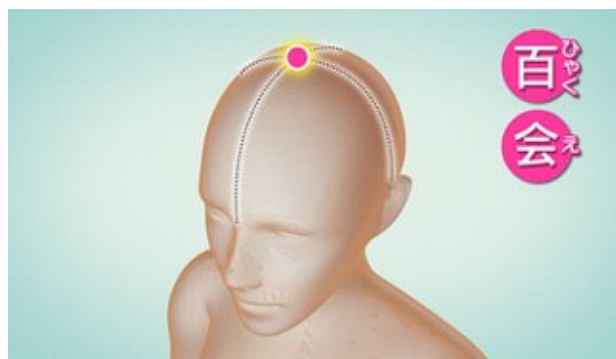
#### ●治療時間

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



# たべものとからだ

四方山話(156)

## ブロッコリー



ブロッコリーは野生キャベツの変形種として改良されたものですが、今では、ほとんど1年中、どこかの産地で作られ市場に出回っています。一般的な旬は晩秋の11月から早春の3月ころまでといわれています。北海道ではおおむね初夏までのブロッコリーが多いのですが、しかし、甘みも栄養価も十分乗っついていて味もよく、好評で、人気野菜となりました。

ブロッコリーに含まれている栄養素の中で、意外に知られていないのがビタミンKです。今のところまだ、ビタミンK自体の働きもあまり認識されていませんが、一説によりますと女性の健康に係る深い栄養素といわれています。

ビタミンKは、摂取が難しいカルシウムの代謝を促し、骨への吸着率を高める役割を担っています。ビタミンとミネラルは相互に助け合う相乗効果を

示します。そのためビタミンKが不足しますと、骨に十分なカルシウムの吸着がなされません。これが閉経後だけではなく、最近では若い女性にも見られるようになってきているそうです。

健康を考える上で、体内の酸化は活性酸素の害を増やすこととなりますので、これを食べ止めることに留意しなければなりません。ブロッコリーは、レチノールとカロチンの含有量が豊富で抗酸化食品としてたいへんすぐれものです。今注目されている優良野菜です。ブロッコリーのカロチンは、体内で一番効果的に働くβ-カロチンで、糖質の代謝作用という働きと、がん予防にも効果があります。また、ビタミンCも豊富で低カロリーでもあり

ます。カロリーもリンゴの半分以下ということですから、女性や肥満体質の人には魅力的な野菜といえます。

ミネラルも多く、高血圧の予防や改善にいいカリウムが多く、歯や骨を形成しているリンや血をつくる鉄も比較的多く含まれています。また、便秘を改善・予防し、発がん性物質や有害成分の排出を促進する不溶性の食物繊維も多く含まれています。糖尿病・高血圧・高脂血を予防する水溶性の食物繊維も多く含まれています。

ブロッコリーの株の部分だけを食べて、茎は捨ててしまう人がいますが、茎にも栄養価は十分ありますので全部食べるようにしましょう。

西野次朗

### 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

Q・O・L  
クオリティ  
オブ・ライフ

心・からだ



60代になって思うこと

村田 和香

60代になって思うのは、自分に厳しい人や他人に厳しい人がなんと多いのだろうという事です。もちろん、大谷翔平選手のようにストイックに生き、才能豊かに成功している人がいるのは間違いありません。若い時には、自分の秘めた可能性を探るために、無理して頑張ることも大切かと思えます。

たしかに、私たちは頑張ってきました。家族のために遅くまで働いたり、子どものために朝早く起きてお弁当を作ったり、我慢して人とお付き合いしたり、嫌なことも断らずに頑張った。多くの人がそれぞれの状況で、本当に頑張っていると感じます。

けれど、無理をしてもなにかなつた若いころとは異なり、年を重ねた今、体力は衰え、気力も衰え、集中力もなくなってきた。できにくいことが増えていると感じます。このままでは辛すぎる。若い時とは違うのは当たり前なのですが、若い時の自分と比較してしまう。頑張っても、できない自分がかっかりして、ストレスが溜まるだけ。そろそ

ろ、肩の力を抜いてのんびり生きる、楽をしたいと実感します。

もしかすると、私たちは一生懸命に頑張ることは良いことで、楽しく生きることは怠けていると思いがち、そんな文化の中にいるのではないのでしょうか。厳しい道を選んだ方が、学びは大きいと信じているかもしれません。大変な道を選び、成長してきた感覚を持つているために、若者にもそれをすすめてしまう。頑張ってきた人であればあるほど、若者に厳しくなっているだろうと考え

られます。それでは、一生懸命に苦しく、くたびれる人がたくさんになってしまいます。

私たちはいろいろな経験しながら生きています。経験して、反省して、計画して、実行する一連のプロセスです。なので、その経験を有効にすることが出来るなら、もう少し楽に、力を抜いてもできるのだと信じたい。楽に生きていくことは、余裕が生まれるということも、若者に見せつけることも、大切な役割なのだろうと、最近感じています。

群馬パース大学リハビリテーション学部長・教授  
シヨン 北海道大学名誉教授  
保健学博士

強い日差し 汗ばむお肌 初夏のスキンケアに  
コルテFのシンプルケア

石鹸と化粧水の2つで完了

植物・海藻天然発酵エキスを  
ベースにしています

本当の美しさを実現するヒケツは、肌本来の機能である角質代謝(ケラチンゼーション)を高めることにあります。多種類の野菜・果実・海藻の天然発酵エキスをバランスよく配合し、素肌の美しさを引き出します。

無添加・無香料  
トラブルの原因は取り除きます

かつて「表示成分」や「指定成分」といわれた、必ずしも肌に安全ではない表示義務があった成分をコルテFは全く使用していません。

多種類の野菜・果実・海藻の天然発酵エキスをバランスよく配合し、素肌の美しさを引き出します。

(株)ケルプ研究所  
TEL011-221-1225  
FAX011-251-2335



SNSフォローお願いします



ヨガライフスクールインサッポロのSNS (Instagram、X、Facebook) では、レッスン情報や、ヨガのこと、F & E 酵素のこと、季節の食事など情報を発信しています。

すでにSNSを楽しんでいる方はもちろん、SNS未経験の方もスクールをフォローしませんか。

