

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>

インストラクターコースの講義から

2024年4月6日に行われた「健康について」の一部をご紹介します。

## 食べたものが血となり肉となる

F・E・ヨガライフ協会 会長 福士 高光

東洋には「食べたものが血となり肉となる」という言葉があります。肉を食べると、肉が肉となり、骨を食べると、骨が骨になるといふわけではありません。食べたものは、いったん血となり、その血から細胞が出来て肉がつくられ、骨も出来上がります。食べものとは病気の関系を考えます時、この言葉はいろんなことを気づかせてくれているように思います。

### 酵素が元氣よく働くように

食べ物は口の中から、胃、そして腸へと送られて、酵素によって消化されます。酵素は食べ物の粒の外側から取り付いて、食べ物を消化します。食べ物が小さな粒になっていきますと、表面積が大きくなって、いろんな消化酵素が一度にとりつけることが出来ます。で、酵素にとっては好都合です。ツバと混ぜるのは、ツバがぬるぬるしていますので食べ物を胃の中にうまく送り込むためにもありますが、酵素が活動を開始するためにもあります。ツバの中には、 $\alpha$ 、アミラーゼという名前の酵素があります。ご飯やパンの主成分のデ

ンプンはグルコース(ブドウ糖)という糖がたくさん結合して、結び付いてできた分子ですが、 $\alpha$ 、アミラーゼはデンプンを分解して小さな糖に変えます。ご飯をよく噛んでいますと甘くなるのは、このためです。

口の中で噛み砕かれた食べ物は胃に送られます。食べ物はまず、胃液と混ざります。胃液は強い酸を含んでいますので、食べ物の中に混ざっている細菌や寄生虫などの大部分は死んでしまいます。また、この酸はペプシンという酵素を働きやすくするために必要なものです。ペプシンは食べ物の中のタンパク質を分解する酵素ですが、酵素の中では酸性の条件下でよく働くことで知られています。

胃の次は小腸です。小腸に入りますと食べ物は、胆汁や胆汁と混ぜられます。この中には多量の重曹(炭酸ナトリウム)が入っていますので、胃液のために酸性になっていた食べ物の消化物は中和され、中性のPhになります。胆汁の中には多種類の酵素があります。また、小腸そのものも、酵素

の消化液を分泌します。

このように、酵素の働きによって、食べ物の中の炭水化物(デンプンなど)やタンパク質、脂肪などは分解されてバラバラになります。炭水化物はグルコースなどの小さな糖になります。タンパク質はアミノ酸にまで分解され、脂肪からは脂肪酸が切り離されます。

つまり、食べ物は、小さな成分にまでバラバラにされて初めて体の中に吸収されるのです。ですから酵素が働かなければ食べ物は消化されず栄養にならないのです。

最初に「食べたものが血となり肉となる」ということをお話ししましたが、酵素は身体のすべてに関与しています。ですから、ちゃんとした食べ物を食べて、体の中の酵素が元氣よく働けるようにすることが大切なのです。

### 顎力は学力

いまの食べ物は軟食化していますので、咀嚼回数で見ましても戦前の1/2、鎌倉時代の1/4、弥生時代の1/6といわれています。噛む回数が少なくなり、不正咬合や顎関節症を引き起こしやすくなります。

顎の発育が悪かったり、噛み合わせが悪いと、顎や肩の筋肉のバランスが崩れますから、肩こりや頭痛などの全身性の体調不良を引き起こすようになります。さらに、噛む回数が減りますと、唾液の分泌が悪くなりますので、ドライマ

ウス、口臭、味覚異常、虫歯、歯周病、消化吸収障害を引き起こします。また、軟食化の弊害は顔つきにまで影響します。

下顎の小さい縦長の顔だけでなく、顔の筋肉に緊張感が乏しくなるために、ボーっとした締まりのない顔つきになります。呼吸も口呼吸となりやすくなり、睡眠にも悪影響が出てやすくなります。

口呼吸ですと免疫力が鍛えられませんが、風邪を引くと治りにくく、肺炎のリスクも高まります。また、臭覚も発達しませんので、刺激に対する感性、感覚器官の感受性の度合いなどが低くなりがちです。

し、気力の低下からガッツのない子供になります。噛み応えのある食べ物は、顎や顔の骨や筋肉とともに脳の活性化をもたらします。

顎力(がくりき・顎の力)は、学問の力量、つまり、学力という言葉もあるくらいです。

### 種の保存の摂理

私たちは食べ物によって健康にもなり、病気にもなります。私は、人口減少も食べ物と関係しているのではないかと、思うことがあります。食品添加物、農薬、化学肥料、化学調味料、遺伝子組み換え食品、高タンパク質の食事、加工精製食品の食べ過ぎなどが関与している可能性が高いのではないかと考えられるのです。

(次ページへ続く)

(前ページより)

いま日本では6組に1組が不妊夫婦です。子供が欲しくてもできない原因は、男性にも女性にもあります。世界の人口は80億人近くに迫っているといわれ、増え続けていますが、先進国では、どの国でも、すべて少子化現象が起き、増えているのは発展途上国と呼ばれる国々です。社会が成熟すると子供が生まれないうか。

先進国と途上国で異なる点の一つは、食べ物にあります。先進国ほど、食べ物の加工精製の技術がすすみ、加工精製食品や遺伝子組み換え食品、食品添加物、農薬、化学調味料などが大量に使用されていますので、肉や卵や乳製品の高タンパクの食べ物が多い傾向にあります。

一方、開発途上国ではその傾向は低くなります。

昔から、動物性の食べ物が多いと繁殖力は弱くなり、植物性の食べ物が多いと強くなるといわれています。科学的に立証されたわけではありませんが、経済的に豊かになると動物性の食品が多くなり子供が出来にくくなる、貧しいと植物性の食品が多くなり繁殖力が増える。

このように見えてきますと子供を希望する夫婦が、まず心得るべきことは、食生活の見直しです。種(しゅ・たね)の保存の摂理は、飽食ほど繁殖力は低下すると、受け止めるべきではないか、と思うのです。

**DNAは簡単に変わらない**

70年余りの間で、油の消費量が4倍近くになり、肉の消費量が3倍を超え、気が付いてみますと生活習慣病が増え続けています。それはなぜかといえますと、欧米風の食生活が日本人のDNAに合わないからです。

遺伝子には、2種類あります。例えば、皆さんは日本人の顔をしています。しかし、一人ひとり顔が違います。それは、日本人という民族の遺伝子と、それぞれの家族の遺伝子がそこに入っているからです。つまり遺伝子には、日本民族の遺伝子と家族の遺伝子の2種がそれぞれの人に入っています。

その民族の遺伝子には、生活環境が反映されています。日本と西洋では、どのくらい生活環境が違うかを知るために、紀元前4500年くらい前のエジプトやメソポタミア文明を思い浮かべてみますと

分かり易いと思います。

壁面に牛が描かれています。そこに犁(スキ・土を耕す農具)が付けられています。見た記憶があると思いますが、あれは、当時の西洋人が土地を耕している姿です。牛を飼う民族には、2種類あります。牧草民族と牧畜民族です。牧草民族といえますのは、草のある土地に住んで遊牧する民族で、モンゴル人やバルカン半島の住民などがこれに相当します。

牧畜民族といえますのは、草がなくても家畜を飼っている定住民族です。おもに麦を植えて、牛には麦藁や脱穀した後のフスマを食べさせます。そして人々は、牛に乳を出させてそれを飲み、肉を食べるわけです。つまり栄養価の高いものを食べています。

紀元前4500年ころといえますと、日本は縄文時代です。ですからそんな昔から肉を食べてきた西洋人は、遺伝的に腸が短くなっています。

一方、日本人は僅か70、80年前まで麦飯や野菜や牛蒡のキンピラ、豆腐のオカラなどを食べてきたわけですから、そのために、日本人は赤ちゃんの時から腸が長く生まれてくるといわれているくらいです。十分な長さがないと栄養を吸

取できないからです。

これは、ライオンとウサギの違いに似ています。ライオンとウサギの体重を同じにして比較しますと、腸の長さには圧倒的にウサギの方が長く、ライオンの腸は短くなっています。ライオンは肉食なので、短い腸でも栄養を吸収できますが、ウサギは草食なので繊維質を消化吸収するのに長い腸が必要です。

これと同じように、日本人は何百年も日常的に肉を食べることがありませんでしたから、日本人の体には、肉に対する適応性がないのです。そんな遺伝子を持つ日本人が急に肉を食べますと、アシドーシスという症状を起こして血液が酸性になり、さまざまな病気を引き起こすといわれています。糖尿になったり、コレステロール値が高くなったり、高脂血症になったりします。悪くすると、直腸がんになったり、さまざまな病気の引き金になってしまうのです。

肉を食べてはいけないうちから、肉を食べてもよいが、野菜などもたくさん摂って、バランスよく食べる必要があるということです。日本の「焼き焼き」などは、肉の量に

して野菜やキノコやシラタキ、その他もろもろの具が多く、これは理想的な食べ方といえます。食べ物と血となり肉となるというのを念頭に置いて、生活していくことが、これからは必要になってくるのではないかと思います。90分の講義から編集部で抜粋・要約しました。

インストラクター養成コースの座学講義は、  
コース受講生以外の方も受講ができます。  
「健康について」福士高光先生 F・E・ヨガライフ協会会長  
「運動生理学」神林勲先生 北海道教育大学札幌校教授  
「インド哲学」石飛道子先生 元札幌大谷大学特任教授  
「解剖学」金子一成先生 札幌すがた医院副院長 整形外科医師  
米田由紀先生 理学療法士 整体院 citoron 院長  
「東洋医学と女性の体」「メディカルヨガ」工藤由美子先生 F&E 鍼灸院院長  
「マタニティクラスヨガ」「産後の身体」加藤真実子先生看護師  
「F&E 酵素」「基本の食事」福士宗光先生(株)ケルプ研究所代表取締役社長  
詳細は、ヨガライフスクールインサッポロ  
011-222-0012 まで

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)

人生はいつの時期も、悩み苦しみ、
それでいて、夢を見ることのできるもの

前回、楽に生きてても良いお年頃になった、というお話を書きました。その第2弾です。楽に生きて許されるべきなのは、年を取ってからだだけでは、年と思いません。「若いときの苦労は買ってでもせよ」、これは辛いことです。楽に生きることは、さぼるということではないです。疲れた心と体に、頑張れと鞭打つても、良いことはないと感じます。肩の力を抜くことを許していただける文化が欲しいです。
毎日の仕事や活動には、「やらなければならない」「義務的要素のものと、「やりたい」望むものの視点があります。活動を

この視点を使って簡単に分けると、①やらなければならなくて(義務)やりたいもの(望むもの)、②やらなければならぬけれど、やりたくないもの、③やらなくてもよいけれど、やりたいもの、そして④やらなくてもよくて、やりたくもないもの、の4つになるわけです。
生活が辛いと感じている人には、この②の活動が多いようです。たとえば、お付き合いで出かける、頼まれ残業が続く、家事に追われて時間が無い。なんてことがあるかもしれません。これが続くと、自分が犠牲になっている感覚が強くなる



若者も楽に生きてよい!

村田 和香

群馬大学理学部 心理学専攻 准教授
シオン大学 名誉教授
北海道大学 保健学博士

「やらなければならぬ」ことを無くすことは難しいし、時に大切なことです。なので、少しだけ「やりたいこと」の時間を作ってみてはいかがでしょうか。わずかなことでもかまいません。コンビニで新しいスイーツを買ってみる、かわいい動物の動画を見る、空をながめる、月を見る、お花の香りをかぐ、お店で本や文具をながめる、スーパーの冷凍食品をながめる。こんな些細なことでもかまわないのです。生産性のないもの結構。心がほっと緩むものに触れる時間が欲しいのです。
やりたい活動が増えるのであれば、気持ちには楽になると思います。そこに、①のように、やらなければならぬ義務がつくと、楽にできる場合もあります。私たちは人のためにも生きていますので、期待されると嬉しくなります。ただ、期待で押しつぶされてしまう場合もあるのです、要注意です。

からだよろこび 酵素+ヨガ 2024/8/24 (土)

- 10:00~12:00 3F スタジオ 定員 15名 (※8F スタジオでは通常レッスンをを行います)
13:00~15:00 3F スタジオ 定員 15名 (※通常レッスンはお休みします)

料金
ヨガスクール会員
月会費 または
ドロップイン ¥2200
非会員
ドロップイン ¥2200

断食用酵素セット ¥800
F&E 酵素 1食分 (100ml)
お水 500ml ペットボトル 1本

内容
F&E 酵素飲用&酵素断食ガイダンス
排泄を促すネトックスヨガ
からだもおなかもすっきりさせましょう♪

※1レッスンずつ受講していただけます。
お申込みは電話または来校にて受付いたします。
ご入金後にご参加確定となります。
ご入金のない場合はお申込みが取り消しとなる場合がございますので予めご了承ください。
WEB 予約はできません。

お申込み・お問合せ
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5 藤井ビル 3F
TEL: 011-222-0012

# 2006年WHOが定めた 世界基準のツボの数は361 あります。たくさんツボの中 でも足三里は昔からよく知ら れているツボのひとつです。

## 「足三里」考

210

F&E鍼灸院

院長 工藤 由美子

松尾芭蕉の「奥の細道」にも「ももひきの破れをつづり笠の緒つけかえて三里に灸すゆるより松島の月先ずころにかかりて・・・」という記述があります。足三里は前脛骨筋の上にあります。徒歩で旅をする時代にそのツボにお灸をすると脚の疲れがとれるというのはよくわかります。

究しました。足三里に鍼をした敗血症のマウスのグループと何もしないグループを比較しましたら鍼をしたグループは半数が生存、何もしないグループは全部死亡するという研究結果が出ました。どのようなことがカラダに起こっているのか放送内容をもとに簡略に書いてみました。

また、このツボは胃経という経絡上にあり胃腸の不調をととのえるといわれています。なぜ胃腸に関するツボが脚に??

ツボへはり・きゅうの刺激をするとその部位、たとえば肩こりや腰の疲れに効果のあることは実感できます。ツボの場所から離れたところの内臓や免疫機能にも影響があることが科学的に説明されたなかなか興味深い番組でした。

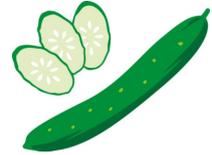


あしさんり  
足三里

## たべものとからだ

四方山話(157)

### キュウリ



キュウリは水分がほとんどでわずかにビタミンB、Cやアデニン、アルギニンが含まれていて嗜好性の食品として若い果実を味噌をつけて生食したり、キュウリモみ、漬物などとして食べます。

水分ばかりで栄養素のほとんどないといわれるキュウリですが熱を下げたり、利尿効果がありますので膀胱炎や腎炎などの症状を改善し、むくみやだるさに効果があります。

もともとこの時期、夏が旬の野菜ですから夏場の水分補給に最適です。汗をかいて水分が不足しがちな夏の身体に、負担をかけず、ゆっくりと水分を吸収させてくれます。手軽で彩もよいので夏のサラダにはなくてはならない存在感の大きい一品です。真夏の暑い日には体温の上がった身体を心地よく冷やしてくれます。冷やす効果が高いので、冷え性の人や胃腸

の弱い人は、食べ過ぎないようにします。

原産地はインド北西のヒマラヤ山麓と推定されています。日本へは10世紀までに中国を経て渡来していますが、野菜として普及するようになったのは江戸時代の末ごろからです。「胡瓜」の文字は、中国で、西域(胡)から入ってきた瓜という意味で胡瓜と書いたものといわれています。キュウリは「黄うり」が語源であろうとされています。キュウリは熟すと黄色になりますが、かつては黄色に熟したものを食べていたようです。苦味成分のククルピタシンには、抗潰瘍作用があることが動物実験で確認されています。最近の研究では、腫瘍壊死因子、つまり、がんをやっ

つける因子を産生する作用のあることが動物実験で確認され、がん予防効果が期待できる野菜として注目されています。外側の濃い緑色のわりにはカロテンが少ないのですが、カリウムが比較的多いので、ナトリウムの排泄を促して高血圧の予防や改善に役立ちます。ビタミンやミネラルは取り立てて多いものはありませんが、歯触りがよく色もさわやかなのでサラダや漬物には欠かせないもので、わかめやもずくのよような海藻をおいしく食べさせるなど、利用度の高い野菜です。斗酒ありや日暮れて

胡瓜刻む音

尾崎紅葉

西野次朗

人間は『食べ物化身』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  
お問合せは 011-222-0012 へ