

正しい食と適宜の運動、
そして明るいき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>

酵素断食イベント

からだによるこぶ酵素十ヨガ 開催しました



8月24日土曜日、ヨガライフスクールインサッポロでは、F&E酵素とヨガのコラボイベント「からだによるこぶ酵素十ヨガ」を開催させていただきました。

コロナ禍の影響で、2020年より休止していたスタジオイベントでした。本部会員だけでなく、札幌市、石狩市の所属サークル会員の皆様や、ヨガライフスクールの指導員が担当している市内各区体育館のヨガ講座の皆様など、定員を超えるたくさんのお申込みをいただきました。

F&E酵素断食は初めての方、ひさしぶりにやってみようかな！という方、F&E酵素に興味がある方、特別ヨガレッスンを受けてみたい方、このイベントに合わせて数日前からF&E酵素断食をスタートしているベテラン！？の方まで(笑)。

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。その後、いかがでしたでしょうか？ぜひお近くのスタッフや、担当指導員まで、ご感想やご意見をお聞かせください。

今年は、午前と午後の二部制でどなたでも気軽にご参加していただけるようにワンレッスンごとに完結する企画をご用意しました。タイトルの「からだによるこぶ」を

目指して進行していく講座です。まずは、F&E酵素やF&E酵素断食についてのガイダンスからスタートです。

「F&E酵素」とはナニモノなのか？を知り、「F&E酵素断食のコツ」を知る、ちよつとためになるお話から、笑えるお話まで、F&E酵素を身近に感じる30分です。



その後、約90分のヨガレッスンでは、カラダの流れを良くしながら、おなかに働きかける動作へと向かいます。苦手なポーズもスタッフ総出！の補助やサポートで、クリアできたのではないのでしょうか？

午前と午後を続けて参加の方も多くいらつしやいましたので、ガイダンスもヨガも、大筋は同じですが少しずつ内容を変えてのご案内でした。



レッスン後は、「楽しかった〜」「勉強になった」「酵素って？の疑問がスッキリ解けてよかったです」「イベント、また参加したいです！」

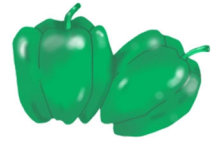
など、様々なお声をいただきました。ありがとうございます。今回、ご都合がつかず参加を見送った方もいらつしやったと思います。またの企画をお楽しみに。そして、イベント以外でも、F&E酵素のコト、断食のコト、お食事のコト、いつでもスタッフにお気軽に相談ください。



たべものことからだ

四方山話(159)

ピーマン



唐辛子のうち、辛味のない中型から大型のものを一般にピーマンと称しています。原産地は熱帯アメリカといわれています。日本でも江戸時代には唐辛子が栽培・利用されていましたが、辛味種が中心でした。明治になってアメリカで改良された甘味種が導入されましたが、当時はあまり普及しませんでした。全国的に普及したのは第二次世界大戦後で、形・大きさ・肉の厚さなどの異なる品種が数多く生まれました。

ふつうピーマンといえれば緑色の青ピーマンが一般的ですが、青ピーマンはまだ熟していない緑色のものを収穫したもので、完熟させて赤くしたものが赤ピーマンです。赤ピーマンは青ピーマンに比べてピーマン臭さが少なく甘みが増します。完熟すると黄色やオレンジ色になる品種もあります。ピーマンには抗酸化作用の

あるビタミンAやCが含まれています。中でもビタミンCは意外なほど豊富なので、夏風邪の予防、夏バテ防止に欠かせない夏野菜です。ビタミンPも豊富。ビタミンPはビタミンCの酸化を防ぐ働きをしますのでビタミンCが効果的に働きます。

ピーマンは油で炒めるとビタミンAを消化吸収しやすくなります。ビタミンCの方も、ピーマンの場合は加熱しても壊れにくいので、生で食べるよりも量も食べられますし、加熱すると、独特の苦みも抑えられ、甘みが増します。ですが、長時間の過熱は当然栄養分を失わせる要因になりますので、強火で短時間炒めるのがよいでしょう。ピーマンは炒めて食べるのとビタミンCを摂取するのに理想的な野菜の一つでもある

といえます。ビタミンが豊富なピーマンは、細菌に対する抵抗力をつけるなど、夏バテ防止に有効。さらに、ピーマンの葉緑素はコレステロールが腸から吸収されるのを防いで、体外に排泄する働きを持っています。またホウレンソウや小松菜と同じくらい豊富に含まれている食物繊維にも、コレステロールの吸収を予防する効果が期待できます。

また、動物実験で、白血球数を増加させる作用がかなり強いことや、免疫力をアップする作用があることも確かめられています。

ピーマンの中の
空気は忘れもの

能村研三

西野次朗

人間は『食べ物化身』である
ー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

富士 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

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



コルテ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
ハーブプリンス	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



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

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。

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



ちようどいい距離感の
人間関係

村田 和香

孤独に不安を感じたり、年を取ることを恐ろしいと考えたりしたことはありませんか。あるいは、他人に干渉されることなく、自分の思うままに生きていくと考えることはありませんか。

確かに、人間関係は大きなストレスの原因になります。人に頼りたくないとか、迷惑をかけたくないと思うことも多いかもしれませんが、人は人によっても違って、全く問題はありませぬ。ただし、自分ができていることを少しだけ他人に提供できるなら、かなり楽になると思います。

私たちが居場所を探す時は、居心地を考えると良いでしょう。その場所を好きだと思えるかどうか、居心地が良いかを重視するのです。家族でも仕事でもないのに、いやいや関係を築くことほどストレスになることはありません。

すべてを断ち切って、新しいものを作ることはとても大変です。古いものと縁を切りたい場合を除いては、まずは近い友人、知人を大切にすることです。

これまでの関係を見直していくのです。関係がとぎれないようにすることを勧めします。特に、年代の近い友人や知人は貴重な存在です。何でも話せて信頼のできる人は、同年代の友人や付き合いの長い知人だったりするものです。

最終的に心を癒してくれるのは時間かもしれません。その時に、一緒に食事をしたり、話を聞いたり、隣にいてくれる人がいると、心を癒してくれるのが早くなるようです。辛い思いを抱えていて誰かに聞いて欲しい時、本当に助けられるのは隣で「そうだよな」と受け止め

てくれる人のようです。

新しいものに飛び込んだり始めたりも大切な時がありですが、そこで新たな人間関係を築いたりするのは、なかなかエネルギーが要ります。なじめなかつたら嫌だとか、通うのが面倒だと、つい躊躇してしまう人もいるでしょう。人付き合いが苦手と思っている人にお伝えしたいのは、無理しなくていいということ。頑張る必要はありません。いやなら逃げ出すこともいいのです。

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

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



第2刷刊行しました

クオリティ・オブ・ライフ
こころとからだ

村田 和香 著

価格 1,650 円(税込)

ヨガライフスクール

9月祝日営業のお知らせ

9月16日(月) 敬老の日

9月23日(月) 振替休日

3F 10:00~11:30

8F 10:30~12:00

3F 13:00~14:30

8F 13:30~14:30

窓口受付は17:00までです。お電話やお買い物などお気をつけください。夜のレッスンはお休みです。

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特別講座

2024/9/5(木)~START

人生を変える体の学び講座

新感覚ボディワークで体をリセットしよう

当スクールのインストラクター養成コースで『解剖学』を担当されている理学療法士の米田由紀先生が、一般の方に向けた講座を行います。9/5スタートです！

毎月第1・第3木曜日 13:30~15:00

会場:8Fスタジオ

受講料:1回 5,500円(税込)

定員:10~15名※各日によって変動します。

完全予約制:ご予約は、011-222-0012

ヨガライフスクールインサッポロへ

札幌市中央区南1条西2丁目第五藤井ビル3F・8F

※ヨガレッスンではありません。

ココロとカラダに やさしい 鍼灸治療

212

F&E鍼灸院

院長 工藤 由美子

アイピローと一緒に 作りませんか？

使用する布の柄、アイピローの大きさ、重さを自分好みにかスタマイズできます。温めるのに電子レンジを使いますので火の始末、やけどなどの心配はありません。一緒に手作りしませんか？

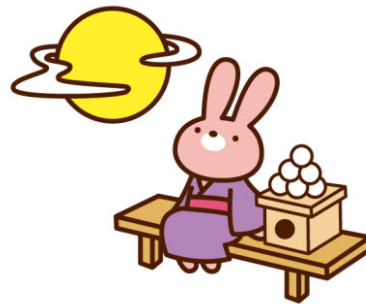
地下鉄を待つ間も、乗車してからも、座つても、立つていてもほとんどの人がスマホを見つめています。お仕事もPC操作が多く、目の疲れていない人はいないのではないかと思います。

では目の疲れとは具体的にどこが疲れるのでしょうか？筋肉です！

眼球内の水晶体を厚くしたり薄くしたりする毛様体筋、虹彩を動かす瞳孔括約筋、瞳孔散大筋。目の疲れは筋肉疲労なのです。筋肉疲労の解消にははり・きゅうは得意分野です。でも毛様体筋、瞳孔括約筋は眼球の中にあります。眼の中の筋肉にはり・きゅうはムリでしょうと思いませんか？

大丈夫です！ツボを利用して筋肉疲労を回復できます。今回、ご案内するのははり・きゅうは使わずとも小豆を入れたアイピローを温めて目の上に乗せる方法です。この方法ですとセルフケアができます。目のまわりには眼

の疲労を回復するツボがたくさんあります。それらをいっぺんに温め、その温刺激が眼球内の筋肉の疲労を回復するのに役立ちます。また、目を温めることにより副交感神経が優位になります。就寝時に使いますと眠りやすくなります。アイピローはドラッグストアやネット通販でも購入することが可能ですが手作りしてみるのも楽しいですよ。



小豆のアイピローを作ろう！

日時 10月6日(日)14:00~15:30

会場 ヨガライフスクールインサッポロ第2スタジオ

(中央区南1西2 第5藤井ビル8階)

参加費 1650円(税込)

定員 10名申込

お問合せ F&E 鍼灸院 011-232-0506

※ 材料・下準備はこちらでご用意いたします。

参加される方は、

当日 10cm ほど手縫いするだけ！

目のツボ、安眠や疲れ目のためのセルフケア

をお伝えします。

アイピローはお持ち帰りいただき、繰り返し使えます。



北海道酵素限定発売

北海道の原料だけで製造した『北海道酵素』。今年も2024ボトルができあがりました。

あわせて2021年から熟成を続けているビンテージボトルも併せて期間と数量を限定して販売いたします。

販売期間:

9月23日~11月30日

※いずれも予定数に達すると期限内に
終売となる場合があります

北海道酵素 2021	税込 5,724円
北海道酵素 2022	税込 5,454円
北海道酵素 2023	税込 5,346円
北海道酵素 2024	税込 5,292円

⇒道民割 それぞれ 10%割引!

※対象:現在北海道にお住いの方

製造・販売 (株)ケルプ研究所



北の大地から