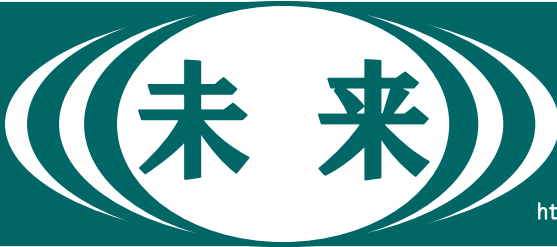


正しい食と適宜の運動、
そして明るい心こそが真の健康を築き
あげます。
F・E・ヨガライフ協会は、からだの中から
F&E、外からはヨガで、
そのお手伝いをさせていただきます。



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 酵素体験談

8月に行われたヨガライフのイベント

「からだよろこぶ酵素+ヨガ」

ご参加いただいた生徒さんから、スタッフがお話を聞き取り、編集させていただきました。とても楽しいお話をいただくことができました。

「酵素ってアヤシイと思ってました」

本部教室会員 K・Oさん(60代)

ヨガ教室に来てみると、先生たちってF&E酵素を推すじゃないですか。ヨガレッスンの後に、酵素ジュースが出るし、レッスンの中でも酵素がいいよ、断食がいいよ、っていつも聞いていました。

でも、世の中には、「断食はよくない」とか、「酵素は意味ない」とかいう情報も見聞きしていたし、先生たちのお話を聞いても、私の中では？が多かったんです。

例えば、あの瓶の中に酵素が入ってるわけじゃないよなアとか、断食なんかして大丈夫なのかなアとか。世間では、糖質制限とか、私たちの年代だと、しっかりタンパク質摂らなきゃとか言われているじゃないですか。うーん。なんかアヤシイ(笑)そんな風に思っていました。

肝機能が少し不安な体質なので、F & E 酵素に興味はあったん

です。F & E 酵素のことが書かれている冊子を読んだり、体験談を見たり。アヤシイと思いつつも、先生たちに勧められるままに時々購入して飲んでみたこともありますが、F & E 酵素の甘さが、ちよつとなアとずつと飲み続けることはありませんでした。

梅酵素は美味しいし飲みやすいですよ。でも、「梅酵素はオヤツよ〜」と先生たちに言われて、やっぱり普通の酵素じゃないとダメなのかアと思ったりしていました。

そんな時、F & E 酵素断食とヨガのイベントの告知がありました。これに参加したら、いままでの疑問が解消されるかな？ってチラシをじーっと見ていたんです。源先生が参加してみたい？って誘ってくれて決心ができました。源先生きっかけをありがとう(笑)

イベントは、せっかくだから午前の部と、午後の部の両方参加しました。F & E 酵素の話や、断食のこと、食事のことなんかを色々聞くことができました。午前と午後で違う内容のお話が聞けて、良かったですよ。

話を聞いてみたら、私の長年の疑問が解消できました。なるほど！F & E 酵素はアヤシイ飲み物ではなかったし、何者なのかも分かりました。いろんな疑問が解消できたからか、その後はF & E 酵素がすんなり飲めるようになった気がします。

イベント当日の朝ごはんは、家で普通に食べてヨガにきました。結局、その日の昼食、夕食、次の日の朝食まで三食断食でした。F & E 酵素とお水を、きちんと飲みました。だからでしょうか、特にストレスも感じず、空腹も感じず、良くも悪くもなーんにも感じませんでした。

溜まっていたものがどーっと出る実感もなく、痩せもせず・・・あれ？期待していたのとちよつと違うな、残念、というのが三食断食終わった直後の感想ですね。でも実は、その続きがあるんです。

イベント中には、何も変化がなかったけれど、普段食べるのが大好きな私にとっては、F & E 酵素

断食をして内臓を休ませるというのは必要かなって思いました。そして先生たちから一食F & E 酵素に置き換えは、気楽にやっついんだよ、と聞いて、すごく気持ちになりました。

イベントから3週間位経ちましたけど、主人がいない時や、ちよつと食べ過ぎちゃった、やらかしちゃった！という時に、ちよちよこー食置き換えしているんです。そしたら、変化を感じだしました。

スナック菓子が無理なくやめられるようになってくることに気が付きました。それが我慢してる感じじゃなくて、普通に「いらぬいなア」と思えるんです。

これには、モチベーションが上がりましたね！(笑)。さらに、気のせいかもしれないけど、お魚を食べたいとか、お水がおいしいとかか食生活も変わってきました。

お通じも良くなってきたし、体重も少し減りました。例え気のせいでもこれはいい傾向ですよ。

こんな気楽な感じがいいなら、今後も続けていけそうだし、これからも続けてみて、気のせいじゃないのを確かめてみようかなって思っています。

F & E 酵素は、私の健康維持の味方になりつつあります。先生たち、ありがとう。

Q・O・L
クオリティ
オブ・ライフ

心・からだ



読書の秋

村田 和香

「秋」はスポーツの秋や食欲の秋、芸術の秋にファッションの秋など、秋を豊かに表現する言葉でにぎわう季節です。最近弱くなっているようではありませんが、「読書の秋」もあります。

読書の秋は、秋の過ごしやすさを伝える言葉です。暑かった夏が終わり、やる気も集中力も持続しやすい時です。また、秋の夜長は1人静かに、読書でも楽しみましようということだつたはず。

文化庁の調査では、小学生の高学年と中学生は1か月に読んだ本の冊数は増えています。子どもたちの読書量が増えているのは好ましい傾向とされます。これに対し大人の読書離れが指摘されています。1か月に1冊も本を読まないという人が60%を超えているようです。5年前の調査と比較すると、読まないと答えた人が15%も増えている読書離れが進んでいることがわかります。読書量が減っているのは、スマートフォンなどの情報機器で時間を使うためであり、そも

そも仕事や勉強が忙しくて読む時間がない忙しい大人の状況が反映かもしれません。確かに書店も減っていて本を手にする機会が減っているのも事実です。文字や活字に親しむものは「本」だけではなくて

いるわけです。スキルアップしないといけないとか、情報を集めないといけないとか、SNSの投稿のために何かしなければならぬとか。余暇でさえ、有効に時間を使わなければならない社会になっている。何をやるのかわからない読書には時間を

えないということでしょうか。読書に時間を使うということとを、どのように考えられると良いのでしょうか。自分に必要な情報だけを得るためならば、情報端末の方が手早く集めることができます。そうすると、読書は自分に関係ないものや想像のできないものを切り捨てることにつながりそうです。自分以外の者への想像力が減ってしまうかもしれない。

読書は多様性を受け入れ、想像力を楽しむもの。大人の余裕はそんなところからできるのだと信じてみたいものです。

人生はいつの時期も、悩み苦しむ、
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
心・からだ
村田 和香 著
価格 1,650 円(税込)

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



たべものことからだ

四方山話(160)

玉ネギ



玉ネギは栽培植物としての歴史は古く、エジプトではピラミッドの建設に携わった人々が大量に消費したと伝えられています。日本へは江戸時代に長崎に渡来していますが、明治になってアメリカから北海道と大阪に本格的に輸入されました。

北海道産の玉ネギは8月末ころから市場に出回ります。貯蔵技術や施設の発達で翌年の5月ころまで供給が可能になりました。今、玉ネギは一年中食べることができます。

ユリ科ネギ属の玉ネギ、ニラネギ、ニンニクなどには、特有の匂いがあります。アサツキやラッキョウ、ワケギもこのグループに属し、エシヤロット、リーキなどもこの仲間です。

これらの作物に共通する匂いは硫化アリルと呼ばれる化合物に由来します。玉ネギは特に栄養価が高いわけではなく、ませんが、涙を出させる成分、

硫化アリルがビタミンB1と組み合わせるとときに大きな力を発揮します。硫化アリルは肉の臭みを消す働きもありますし、ビタミンB1の体内での吸収を高め、利尿、発汗作用を促し、新陳代謝を盛んにしてくれます。そのため、疲労回復、不眠解消、イライラ解消などの役に立ちます。肉料理に玉ネギが使われるのは、味はもちろんのこと栄養価の面でも効果があります。豚肉を使った肉じやがは、玉ネギの特徴を生かした料理といえましょう。

動物実験で、玉ネギは白血球数を増加させる作用が大きく、免疫力をアップして体の抵抗力を強くすることが報告されています。また、腫瘍を壊死させる因子を産生する作用があることも報告され、抗がん性を裏づけるものと考えられています。がんと食べ物の関係については、世界的に多くの研究が行われています。これらの結果をもとに、アメリカの国立がん研究所が作成したがん予防効果が期待できる食品リストには、玉ネギが重要度の中級のグループに位置づけられています。栄養価として特に多く含まれているものではありませんが、東洋でも西洋でも玉ネギは薬草としてさまざまに利用されてきました。玉ネギを切ると出てくる刺激成分は水に溶けやすいので、水にさらせば刺激が和らぎます。

貧なる父

玉葱噛んで気を鎮む

西東三鬼

西野次朗

人間は『食べ物の化身』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

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

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:現在北海道にお住まいの方

製造・販売 (株)ケルプ研究所



HOKKAIDO-KOSO
 北海道酵素
 2024

This product is made using the fermentation process, from ingredients particular to the island of Hokkaido.

北の大地から

2024年10月5日 やさしい 鍼灸治療

213
F&E鍼灸院

乾燥対策のツボ

院長 工藤 由美子

東洋医学では病気の原因となるものを外因、内因、不内外因の3つに分類しています。そのうちのひとつ外界からの環境因子などが原因となるのが外因です。この外因も風邪(ふうじゃ)、暑邪、寒邪、燥邪、湿邪、火邪6つの邪気で構成されています。秋から初冬にかけて私たちは燥邪にさらされることとなります。

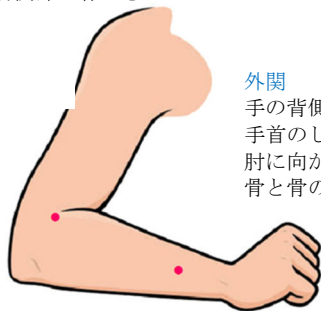
燥邪がカラダに侵入すると空咳、便秘、髪の毛や皮膚の乾燥などの症状が起ります。秋から初冬にかけて起りやすい症状です。

乾燥対策のスキンケアやヘアケアはみなさんいろいろ対策をお持ちでしょう。ここでは肌や髪の毛の乾燥に効果のあるツボをご紹介します。その効果のあるツボはお顔にもお体にもありますが今回は手軽にとりくみやすい、腕にあるツボをご紹介します。

曲池(きょくち)
肌の不調によく使うツボです。特に乾燥、くすみに効果があります。

曲池

肘を曲げた時にできるシワの端で
肘関節の骨のきわ



外関
手の背側。
手首のしわから
肘に向かって指2本分。
骨と骨の間。

外関(がいかん)
東洋医学の考え方で皮膚の表面は気のひとつである「衛気」によって守られています。このツボは外側にある体の関所という意味を持ちます。外関を刺激すると衛気の働きを助け特に乾燥から皮膚を守ることができま。

気持ちのよい強さでゆっくり3〜5回押していただくといいでしよう。

ツボ押しだけでなくすべて解決するわけではなく日常生活、食生活、適度な運動は基本中のキホンですね。

女性にやさしい はり・きゆう治療 F&E 鍼灸院 施術メニュー

はりきゆう治療~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 おきゆう~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

※はりきゆ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

ヨガライフスクールインサッポロ特別講座

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、一般の方にむけた身体を学ぶ講座です。

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。

ヨガライフスクール 10月祝日営業のお知らせ

10月14日(月祝)

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
TEL011-222-0012 / FAX011-251-2335