

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>

## F&E酵素について



酵素飲料は日本発祥の製品。ご存じでしたか？そのため日本製の酵素飲料は、世界でもブランドとして確立しているそうです。F&E酵素の開発者、ヨガライフスクールインサッポロ会長の富士高光先生は、日本の酵素飲料の創成期から製造・研究に携わってきました。今回は、F&E酵素について改めてご紹介します。

### 【原料】のこだわり

60種類の野菜・果物・海藻などは、4種(バナナ・レモン・キウイ・アボカド)を除きすべて国産品。また、その大半の産地は北海道から調達します。水や添加物などは一切加えず、植物のエキスのみ。だからこそ、F&E酵素断食ができることにつながります。

「私たちは食物の化身で、身体は食べた物からできている」という考えのもと、私たちが日頃からよく食べたり、聞いたりしたことのある身近なものが原料のベースです。陰陽五行説なども参考にしながら、根のもの、成りもの、葉ものなどバランスを考慮して種類が決められています。

### 【製法】のこだわり

#### 『自然発酵』

原料に付着している菌で発酵させる伝統的な製法です。原料や発酵室には様々な菌が存在しています。望ましい菌を増やし、バイ菌のようなものがなくなっていくように管理します。上手いかわりに

と望まない菌が増えてしまう厄介な製法のために、この製法を守り続けているのは限られたメーカーだけです。自然発酵では、酵母や乳酸菌など様々な微生物が活動します。長期間の発酵・熟成の過程では、エキスの糖分や微量成分は代謝され、新たな成分が生み出され、味にも独特の「深み」がでます。

### 『重ね仕込み』

原料の力を最大限に生かせるように、私たちが望む原料の配合バランスと順序は、一度の仕込みでは実現しません。そのため、仕込みの段階を複数回に分け主要な原料は何度も重ねて使う手間のかかる方法をとっています。長期作物と短期作物、陰と陽、旬、甘味・苦味・酸味、拮抗する成分のバランスなど・・・。

### 『ブレンド』

これ以上は企業秘密です(笑) 重ね仕込みから得たエキスは熟練の製造スタッフの手によって幾重にもブレンドを繰り返し、自然

にゆだねながらも一定の風味に整えられ、製品にまで仕上げられています。ここまで、ほとんどが手作業で行われます。様々な要素を考慮しながら決められた作業工程と蓄積された製造技術は、簡単に機械化できることではなく人の手によるしかないのです。

F&E酵素は、一般的なサプリメントと違い特定の足りない栄養素や、体内酵素の不足を補うといったものではありません。私たちはF&Eはサプリではなく伝統的な発酵食品として捉えています。

F&E酵素には、ブレンドの違いや発酵・熟成期間によって分けられた3つのラベルと、独自の製法で抽出した海藻エキスにF&Eを加えたラベルがあります。

### 植物発酵飲料

#### F&Eグリーンズ

F&Eの基本の製品です。身体を大切になさる方、健康を保ちたい方に。

#### F&E赤ラベル

より多種類で長期間熟成したエキスの割合を増し、更に原始的な藻類を加えました。特に野菜・海藻不足の方、外食や肉食、インスタント食品や加工食品をよく食べる方、アルコールを飲む機会の多い方に。疲れが取れないと感じるときにも。

### スーパーF&E鳳

F&E酵素の最高峰、60種類の原材料を最高のバランスで発酵させ、熟成に理想を追求した限定品です。

### 海の恵み海藻エキス

#### マリンバイオシリーズ

#### F&E青ラベル

日高産三石昆布から抽出したバ イオエキスをベースに、F&E酵素をブレンドしています。血糖値や血圧のコントロールが必要な方に。低カロリーなので、断食には適しませんが、身体の調節機能を高める、良質なミネラルや多種類のアミノ酸やビタミンがバランスよく含まれます。

酸味と海藻の香りがあり、F&E酵素とは異なる風味となっています。「酵素って何に効くんですか?」とご質問をお受けすることもあります。お薬と違って1回飲んだから効果があるというものではありません。効果については公共研究機関でも検証結果がありますが、一定期間の飲用継続で意味のあるデータが表れています。

ヨガライフスクールの公認インストラクターは、F&E酵素を継続して飲用しています。お気軽にご質問、ご相談ください。



2月は「全国生活習慣病  
予防月間」です

村田 和香

今月は全国生活習慣病予防月間です。かつては「成人病」といわれていたものの多くは、実は大人に限るものではなく、若者であっても個人の不適切な生活習慣が病気を作り、悪化させているということ、生活習慣病」と名前を変えました。1996年のことです。現在は、生活習慣病の改善と予防が大きな課題になっています。

「生活習慣病には、高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病、高尿酸血症(痛風)、肥満症、動脈硬化、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、脳出血、脂肪肝、アルコール肝疾患、慢性閉塞性肺疾患、肺がん、大腸がん、骨粗しょう症、フレイル、歯周病など。いやな名前が並びます。できれば、かかりたくない病気ですが、ひとつやふたつは、予備軍の心当たりがあるかもしれません。このような生活習慣病の予防を目的に活動しているのが、日本生活習慣病予防協会です。この協会では、国民に生活習慣の大切さをわかりやすく示すために、健康標語「二無、二少、二多」が掲げられています。

なむほどに。グラス1杯は問題ありません。ほどほどが大事です。

そして、三多は「多動・多休・多接のすすめ」です。日常生活の中で運動を多くし、しっかりと休養を取り、多くの人や物事に接すること、生き生きとした生活を続けることが大切です。座りっぱなしはよくないです。生活の中で体を動かす習慣をつけることです。その疲れは睡眠に限らず、仕事の合間の休憩も大切です。人とのつながりを大切に気分転換できると最高です。

群馬パース大学リハビリテーション学部長・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

2025年度インストラクターコース受講生募集

ヨガライフでヨガを学んでみませんか。  
ヨガをするだけでは物足りない、ヨガのコト、体のコト、もっと知りたい。  
ヨガ初心者だけど、インストラクターを目指したい。  
『インストラクター養成コース』は、そんな方におススメしたいコースです。  
コースの講師陣は、ヨガインストラクターはもちろん、大学教授、医師、鍼灸師など、各分野の専門家。  
2025年4月からスタートする『4級コース』では、インストラクターとして身につけておきたい専門知識と体づくりに、1年をかけます。1年を通じて一人一人の成長をサポートし、質の高い身体を作り上げていきます。  
そして2年目の『3級コース』では、さまざまな研修や実習を通じて、レッスンの構成や、指導方法を学び、コミュニケーション力を高め、現場に向けた資格取得を目指します。

無料説明会2月8日(土)①13:00~ ②14:00~

※個別相談随時受付しております。  
お気軽にお問合せください。

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丁目第五藤井ビル3F・8F  
Tel. 011-222-0012 Fax. 011-251-2335

# ココロとカラダに やさしい 鍼灸治療

217

春までもう少し

F&E鍼灸院

院長 工藤 由美子

立春も過ぎて暦の上では春となりました。けれど北海道、札幌ではまだまだ冬の寒さが続いています。ただ、日の出の時間が少しずつ早くなり、日の入りが少しずつ遅くなっていることが気分を明るくしてくれます。人間のカラダもゆつくり、ゆつくり春への準備を始めています。東洋医学では冬は「腎」の働きを、春は「肝」の働きを補うと良いと言われています。冬と春とのはこの時期は「腎」と「肝」の両方を養生して過ごしたいものです。

- 腎と肝のダブル養生法！
- \*寒さを我慢しない
- \*湯船に浸かる
- \*ゆつたりノビノビできる時間を大切に
- \*23時までには入眠したいものです
- \*カラダを温める根菜類を食べる
- \*黒い色の食材を食べる

こんな季節に手軽に刺激で

## ヨガライフスクールインサッポロ 発寒南クラス2月7日開講！

ヨガライフスクールインサッポロが、地下鉄東西線発寒南駅から徒歩1分の会場に『発寒南クラス』を開講します！

老若男女、運動が苦手な方でも気軽に参加できるクラスです。皆様のご参加をお待ちしております！

毎週金曜日 10:00~11:30  
1回1,500円(税込)

会場：癒しの森内科・消化器内科クリニック  
3Fヒーリングスペース  
札幌市西区発寒2条5丁目6-5  
(地下鉄東西線発寒南駅から徒歩1分)

ご予約・お問合せ先  
011-222-0012  
info@yogalife-school.jp



きるツボ照海を紹介しします。照海は腎経のツボでカラダを元気にし、冷えの改善、不眠解消に効果があります。ツボの位置は内くるぶしの

暖かくなるまでもう少しです。みなさん油断せずお過ごしください。



すぐ下のくぼみにあります。

### 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

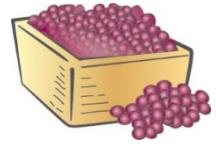
TEL011-221-1225/FAX011-251-2335



# たべものことからだ

四方山話(163)

## あずき



赤飯、あずき粥、しるこ、ぜんざい、ぼたもち、きんつば、まだまだあります。日本の年中行事にはことごとく登場するのがあずきです。特にお祝いの日には必ずといってよいほど食卓にあります。色も赤くておめでたいからというばかりではなく、成分もすぐれているからです。あの有名な高麗にんじんと同じ成分のサポニンが含まれ、同じような薬効があります。

中国国立政工大学の教授として永く教鞭をとられた蘇泰肇先生は「漢方では小豆は便通をよくし、尿の通下をよくするとともに、瘍腫膿血を排出する薬効がある。ふだんから小豆入りの玄米食を食べていると、脚気にかかることがない。脚気という過去の病気のように思われがちだが、インスタント食品の普及で、脚気患者が年々ふえてきている。」

中国に、脚気患者が、小豆を袋に入れたのをせつせと踏みつけていたら、それだけで治った、という話もある。」と述べています。日本にも一日と十五日に赤飯を炊く習わしがありました。小豆めしを食べるのは、食養生の点からみても、理にかなったことだといえよう。

サポニンは便通を促し、心臓病や肝臓病のむくみをとつてくれる、生活習慣病の対策に欠かせない食材といえましょう。日常的に摂りたい食品のひとつです。

あずきといいますがと和菓子を想像してしまいますが、甘くない食べ方もたくさんあるはず。発想を転換してもっと食べてみては如何でしょうか？あずきには体に不要なものを

を排泄する解毒効果があると いわれます。食物せんいが通じを促し腸を整えたり、カリウムがナトリウムを排泄してくれるほか、サポニンが腸を刺激し便秘に効果があり、利尿も促します。さらにコレステロールや塩分なども排泄して、血をきれいにしてくれます。こうした利尿作用は、心臓病や肝臓病によるむくみをとることにもつながります。

昔からあずきが脚気に効くといわれるのはビタミンB1が豊富だからでしょう。

乳飲子の口に一粒小豆粥

中野三允

西野次朗

### ヨガライフスクール

#### 祝日営業のお知らせ

#### 2/11 (火) 建国記念の日

- 3F 10:00~11:30
- 8F 10:30~12:00
- 3F 13:00~14:30
- 8F 13:30~14:30



アロマリラックス

#### 2/24 (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

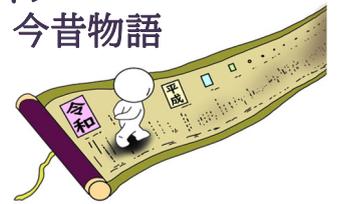


受付窓口は 17:00 までです。お問い合わせやお買い物などお気をつけください。夜のレッスンはお休みです。

ヨガライフスクールインサッポロ  
TEL 011-222-0012

### ヨガライフ 今昔物語

2



F・E・ヨガライフ協会理事長

上山祐雅子

沖ヨガ道場へ入門を済ませた日、午後からは行法なるものに初めて参加しました。沖先生の強化法だったと記憶しています。

「なんだ、これは。」

私の想像していたヨガとは全く違い、道場の隅から隅まで全速力で走ったり、体を思いっきり横に振ったり、ウサギ跳びのような格好で動かされたり、トカゲ歩きで動いたり。私の頭の中は混乱と、動かない身体が悲鳴を上げています。

沖先生の一声で、100名近い受講生が何故か一斉に動いてしまうのです。

入門初日、たった半日で帰りがたくなりました。ここへ来たことを後悔しました。

ついさっきまで母と新幹線の中でウナギ弁当をいただいていた至福の時間から一転、ま

さに地獄の始まりでした。強化法は2時間位やったでしょうが、その後も、研修生といわれる先生から指導を受ける呼吸法やら、瞑想と、どんどん続いていきます。

そしてやっとのことで迎えた、お夕食の時間です。メニューは、なんと小どんぶり一杯のお蕎麦でした。お野菜は入っていますが、たったこれだけ。「これがお夕食？」と思いましたが、受講生全員、これが全てでした。

お夕飯後は講義があり、それからお風呂です。何しろ大変すぎて余裕がないので、記憶が定かではありませんが、決して清潔な環境ではなかったと思います。でも私は近視で良く見えません。この点は幸い(?)自分の視力に救われました。

入浴が済むと男性も女性もなく大部屋で雑魚寝です。まだ若い私でしたが、困る前に、もうクタクタの体を休ませるのに精一杯で寝てしまっていました。



つづく