

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 酵素断食経験談

酵素断食の効果の実感と

失敗から気づいたこと

本部教室所属(50代男性)

ヨガライフスクールに通い、酵素を使った断食(以下、酵素断食)を知りました。良くなかった体調改善のため、1年に2〜3回のペースで酵素断食を行っておりま

す。酵素断食について色々経験しましたが、その中の経験談を2つほど紹介します。

私は逆流性食道炎を患っているため年1回胃カメラ検査をしていますが、その過程で声帯に肉片(ポリープのようなもの)が見つかりました。即治療が必要という状況ではなかったのですが、定期的な経過観察となりました。但し、逆流性食道炎の影響は考えられるので、暴食をしない、就寝2時間前の飲食を控える等の対応はしました。

その甲斐あってか、肉片は徐々に縮まっていきました。さて、肉片が見つかって約1年、この間に2回ほど酵素断食をしたのですが、2回目の終了後にこの肉片が一変しました。徐々に縮まっていたものが、一挙に縮まったのです。

失調とのことでした。

つまり、一食100ccでは足りなかったのです。思い返せば100ccしか飲まないのを続けた時は、体の力の入り具合は極端に下がりました。150〜200cc飲んでいたら時々の力の入り具合は少々下がるのですが、明らかにそれよりも下がっていました。これが栄養失調の予兆とは気づくことはできませんでした。恐らく栄養失調気味の体の中で色々変化し、ランニングが決め手でバランスが一挙に崩れて味覚障害となったのでしよう。幸い処方された薬を数日のみ、十分に食事したら数日で味覚は回復しました(結局治療費は酵素1本分以上かかりました)。

私は男性ですが、男性の場合、150〜200ccは飲んだ方が良いでしょう。アドバイスはあったのですが、図らずもそれを体感することとなりました。この経験から、酵素断食では150〜200ccは飲むようにし、断食期間中と終了後の数日はランニングのような激しい運動は控えるようにしました。

この経験からですが、私の仕事は事務系ですが、それでも150〜200ccは必要とわかりました。肉体労働系の方は200ccでも足りないかもしれません。断食を検討される方は、体調をみながら飲む量を調整することをお勧めします。

編集部より...

F & E 酵素は約60種類の野菜類、海藻類、果物類などのエキスを醗酵させた飲料です。この中には、消化に負担のないかたちの糖(ブドウ糖・果糖)と、アミノ酸、ミネラル、ビタミン類などの身体に有益な栄養成分がバランス良く含まれています。脳の栄養源や脂肪の燃焼・代謝のためには、ブドウ糖や微量栄養素は欠かせないものです。

断食中にF & E 酵素を飲む量は、一日の総量では400ccです。他に水を1.5〜2ℓ飲みます。

代謝の良い方、活動量が多い方、スポーツをする前後などでは都度50〜100ccのF & E 酵素の追加飲用をお勧めする場合もあります。また、短期間のプチF & E 酵素断食や、一食置き換えなど、個々に応じた色々な断食方法もご提案しています。お気軽にスタッフにお声かけください。

ヨガライフスクールでは、季節の変わり目に合わせてF & E 酵素断食をお勧めしています。

特に草木が芽吹き万物が活動的になる春は、私たちの身体の中でも冬の間に溜め込んだ老廃物や毒素の排泄が活発になるため、スッキリ効果アップが期待できます。



Q・O・L
クオリティ
オブ・ライフ

心・からだ



歩こう、歩こう

村田 和香

手軽にできるトレネーニングの1番は「歩くこと」です。特別な器具がいりませんので、いつでもどこでも始められます。けれど、いつでも、どこでも、というのは案外始められなかつたり、続かなかつたりするかもしれません。寒さや風が強いと、気持ちがあえてしまうかもしれません。歩く目的、楽しさが見つかるまで、どう頑張るかが課題です。

特別なものはいらないので、足に合わない靴はケガのリスクを高める可能性があります。歩くのが辛くなるだけです。靴だけは気をつけてください。

さて、私たちの体、特に下半身は筋肉が多いです。なので、歩くと多くの筋肉を使った運動になり、血流が増えます。そうすると、全身の血流も増えていきます。これが「歩く」をすすめる理由です。さらに、心臓機能や呼吸に機能もついていますし、骨に刺激が入るため骨密度を高める効果もあります。

最近の研究では、1日7500歩歩くと、今後2年間にあら

ゆる原因で死亡するリスクが約40%低くなる、というものがあります。1万歩を目標にすすめられてきた時もありましたが、7500歩以降は、1000歩ごとに2%リスクが減るにとどまるので、7500歩が一つの目安、これで十分な健康効果があるそうです。かく言う私は1日2000歩程度です。2000歩は筋肉の衰えを防いで寝たきりのリスクが減るといったところで、生活にあつた中で、少しでも歩く時間を作る、歩数を増やすことでよいと思います。ちな

みに、4000歩では血流の促進と脳の刺激でリフレクシユ効果が大きく、うつ病の予防となるといわれています。

そして、良い歩行にすることも大切です。背中を丸めて、小幅で歩くのは、いいことがありません。まずは、歩幅は大きくすぎず、小さすぎず、です。身長から100引いたぐらいと思います。大腿になる必要はありません。姿勢は、しっかり前を見て背筋を伸ばすようにすることです。そして、横断歩道を渡り切れる程度のスピード、10メートルを10秒以内が目標です。格好良く歩きましょう。

群馬バース大学リハビリテーシヨン学部長・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、夢を見ることができるもの



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インサッポロ 3月祝祭日営業

3月20日(木祝)春分の日

3F 10:00~12:00

8F 10:30~12:00

とらの穴※定員8名

3F 13:00~14:30

3F 15:30~16:30

リラックス※定員15名

夜間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 発寒南クラス開講!

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』が2月7日開講しました!

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

たべものことからだ

四方山話(164)

だいず



だいずには、黒大豆と(黒豆)黄大豆(普通の大豆)とあって、古くから薬用には多く黒大豆が用いられています。

「本草綱目」には、黒大豆の効能をあげていますが、その一部には例えば「生の汁は腫(よう)急性の化膿性炎症)に塗ると効があり、煮汁は水腫れを押し、胃中の熱を除き、瘀血を下し、五臓の結積を散らし、煮て食すれば温毒水腫れを治し、中をととのえ、氣を下し、金石の薬毒を制し、黒く炒って酒の中に入れて飲むと産後の頭風(頭の痛む病)を去る等の効があり、甘草と煮てその汁を飲むと一切の熱毒の氣を去り、風毒、脚氣を治す」とあります。このようにびっしりとあるだいの薬効に対して「大豆は畑の肉、されど害なし」といったのは中国革命の父、孫文です。だいずは五穀のひとつで、日本では米、麦について重要な食

料です。古くから植物性タンパク質をたっぷり含む作物として大切にされてきました。ときには神聖視もされてきました。節分に行われる豆まきもそのひとつでだいずが厄よけになると考えられてきました。身近なものでした。そのだいずも現在では、大部分をアメリカや中国からの輸入に依存しています。

「畑の肉」などといわれますのは、植物性タンパク質が多く、そのアミノ酸組成が動物性タンパク質に似ているからですが、実際に肉を食べるよりもはるかに健康に良いものですから肉中心の欧米でもいま、見直されている食材です。

だいずはご承知のとおりタンパク質の宝庫ですが、植物性タンパク質に不足しがちな必

須アミノ酸が多いのが特長です。また、肉並みにある脂肪分もほとんどがリノール酸などの不飽和脂肪酸で、この中には血管を拡張して血圧を下げたり、血管の傷を治す血小板の働きをよくしてくれます。

また、だいずの特殊成分サポニンには水にも油にも溶けて、体の中をきれいに洗ってくれる成分なので、コレステロールを分解し、血液の循環をスムーズにしますので、心臓病や高血圧の人にはだいずがおすすめです。

豆めしを

よろこぶことをよろこびぬ

勝又一透

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
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

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



ココロとカラダに やさしい 鍼灸治療

218

姉妹

F&E鍼灸院

院長 工藤 由美子

Sさんがお母様と一緒に当院にいらっしやったのは約1年半前です。当時18歳でした。起立性調節障害で思春期外来にも通院されていましたが日常生活が少しでも過ごしやすくなればという目的でした。

2回目からはおひとりであられ、月に2回ほど通院していただいています。鍼灸は肩こりや腰痛など具体的な筋肉の症状に効果があることはたいいていの人がご存知のところですが、起立性調節障害からくる自律神経の乱れ、そこから生じるお体の不調の改善には2歩進んで1歩下がる、または2歩進んで2歩下がるという状況かと思えます。効果があるようなないような・・・それをどのようの受け止めていらっしやるのかなと思っていましたが「どうですか？よくありませんか？」と聞いたりすることはしないようにしていました。それでもちよつとした会話の中で「朝、起きた時のムカムカする気持ちの悪さが減ったみたい・・・」と感想を話していただきまし

た。

そのSさんのお姉さんからメールで問い合わせがありました。「出産を控えて里帰りしています。逆子なので妹と一緒に施術を受けたい」とのことでした。お姉さんの逆子は来院時には治っていましたがお話しをうかがうとめまい、腰痛があるとのことでした。治療とともに安産の施術をさせていただきますました。

お二人で来られて、施術が終わった後〇〇〇へ寄ってラン

チして帰りましょうと楽しい会話をされています。姉妹のいない私は微笑ましく眺めさせていただきました。そして2月19日、2694gの女の子を無事出産されました。この春、Sさんは札幌を離れ新しい生活が始まるようです。新しいライフステージに向かうお二人に幸多かれと祈ります。(この記事はお二人の許可を得て書いております)



女性に優しい はり・きょう治療

F&E 鍼灸院

施術メニュー

はりきょう治療	4000円
美容鍼	3500円
頭皮ケア	3800円
プレママ	3800円
～逆子、安産、つわりなど～	
おうちDEおきょう	2500円
～お灸指導とお灸30回付き～	
温灸セラピーマッサージ(約10分)	1100円

お得な回数券や施術の組み合わせのコースがございます
詳しくはお問い合わせください

- ☑ 初回は初診カルテ作成料2000円頂戴いたします
- ☑ 初診カルテ作成料はヨガ会員さま半額、お二人で初診来院の場合もそれぞれ半額とさせていただきます

○営業時間
平日 13:00~20:00 土曜 12:00~17:00
日・祝・第3土 休院 (最終受付は終了の1時間前)

○お問合せ
札幌市中央区南1条西2丁目 第5藤井ビル8階
TEL 011-232-0506 <http://e-moxa.jp/>
※男性は、紹介の方のみとさせていただきます

院長 工藤 由美子 / 荒木 純子

4月開講 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 3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5藤井ビル3F・8F
 Tel. 011-222-0012 Fax. 011-251-2335