

—第 473 号—

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 3 F
TEL011-222-0012
<https://yogalife-school.jp>

F・E・ヨガライフ協会特別寄稿

so, ham — 私はそれ (tat) である — II

吉田つとむ

mahaanaaraayana-upanishad (マハーナーラーヤナ・ウパニシャッド) の冒頭の svasti paatha
(スヴァスティ・パータ、幸運の詩句) から：

om
asato maa sad gamaya
tamaso maa jyotir gamaya
mrityor maa 'mritam gamaya
om shaantih shaantih shaantih

オーム
非実在（虚偽）から実在（真実）へと私を導き給え
暗闇から光明へと私を導き給え
死から不死へと私を導き給え
オーム、シャーンティ、シャーンティ、シャーンティヒ

bhagavad-giitaa (バガヴァッド・ギーター)、17—23 から：

om tat sad iti nirdesho brahmanas tri-vidhah smritah
braahmanaas tena vedaash ca yajnaash ca vihitaah puraa

「オーム（聖音）、タット（それ、真実）、サット（実在、真実、存在すること）はブラフマンを示す三種の語句であると伝えられる。それによってかつてブラーフマナ、ヴェーダ、祭祀が創造された。」

私は生涯の大半をヨーガの中に生きてきて、ヨーガやインド思想、仏教などが古代インドで隆盛し、その後なぜ中・近世を経てほぼ絶滅してしまったのか疑問に思い、またどのように西洋に渡り現代に再生されるようになったのか、その根本原因を知りたいと思ってきました。

パタンジャリが著したヨーガスートラは現代のヨーガの世界でも古典ヨーガとして最も重視されるヨーガ文献の一つで、その時代考証は学者により諸説あり、時代を経て付加や変更されたようです。またその解説も古くから数多く書かれ、西洋諸国や日本でも種々翻訳されてきました。佐保田鶴治氏や中村元氏を始め仏教論者の多くはその中核となる思想は仏教の影響を受けていると論じ、ヴェーダーンタ論者の中にはその逆にサーンキヤ学派やヨーガ学派が仏教に影響したとする論者もいます。また第三の説として古代インドには仏教やサーンキヤが興る以前に文献には残されていない思想体系の母体があり、そこからその理念がサーンキヤやヨーガあるいは仏教にも流れたとする論者もいます。

しかしこれらは些末な説や論に過ぎず、肝心なことはその核となるものが真実に存在するもの(sat) があるいは思考が作り上

げた理念に過ぎないのかということ。それが真実であれば何から何に影響したかということを超えて共有されるべきもので、古代インドにも現代の日本にも時空を超えて共に存在する価値を持つでしょう。古代インドのある時代に流行し時代や社会的背景が変化して消滅するものであればそれは真実性を持たず、単なる思考が作り上げた一理念にすぎないことを示しています。

以前にヨーガスートラの IV・VI : purana-aayana (プラーナ・アーヤナ、プラーナの伸展・拡張)、praty-sahara (プラティ・アーハラー、本源に帰ること)、dhaaraana (ダーラナー、精神性の静止、把持) について触れ、仏教論者たちがそれらを人間の本質的で自然な状態や感情を抑圧し、抑制・制御する abhyasa (アビヤーサ、修行、常習) として捉え解釈していることを伝えました。

(次ページへ)



吉田つとむ先生

（前ページより）

ヨーガを実践もせず内的な理解もない学者たちがヨーガを解釈し論じるとき、その理解は言葉の概念や思考による外面的なものになり、古典ヨーガとしてのヨーガストラを禁欲や苦行（tapas）を中心論調として解釈することになります。インドではその後ハタヨーガの時代となり奇怪に歪んだものへと逸脱しやがて絶滅します。その根本原因は禁欲や苦行、自然な在り方の抑圧や抑制にあると私は見ています。

ヨーガやヴェーダーンタが欧米を経て現代に再生されたとき、禁欲や苦行のような虚構は脱落しその本質的なものが蘇ったと見られます。「それはヨーガや生の「楽しみ」や「喜び」であり、「それ（essence）」を私たちの存在の内奥に見出すことであり、また「それ」を他者や自然と分かち合い共感・共鳴し、交感・合歓することにあると。「それ（essence）」はウパニシャッドでも中心課題として謳われてきたものでもありません。

令和 7 年 4 月 17 日

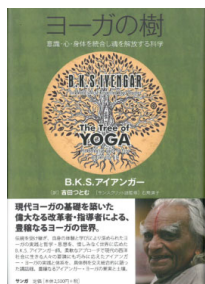
ようこそヨーガの世界へ『ヨーガの樹』

B・K・S・アイアンガー（著）

吉田つとむ（監修・翻訳）

石飛道子（サンスクリット語監修）

定価2,750円(税込)



アイアンガーヨーガの創始者、B・K・S・アイアンガー師。数々のヨガやその哲学の決定版ともなる本を著作し、全世界では数百万人ほどの生徒や信奉者がいるとされています。

師が遺した『ヨーガの樹』は、すべての人々にヨガの素晴らしさを伝えたい師の思いに満ちています。ヨガを身近に感じ、穢り豊かに生きるための1冊です。

翻訳を担当したのは、吉田つとむ先生。直弟子としてアイアンガー師と親交が深かった吉田先生は、当スクールのインストラクター指導やヨガセミナー講師としてお招きしている方です。

さらにサンスクリット語の監修として石飛道子先生が参加されています。こちらも当スクールインストラクターコースで、長年インド哲学を担当されている方です。

お求めはヨガライフスクールインサッポロまで

TEL 011-222-0012

Q・O・L
クオリティ
オブ・ライフ

心・からだ

274

美味しいものは
脂肪と糖でできている

村田 和香

美味しいものを我慢せず、脂肪の吸収を抑え、糖の吸収を穏やかにするトクホのお茶のコーシヤルだったと思います。効果の実感個人差があるのでしよすが、それでも内蔵脂肪と皮下脂肪を減らすなんて、コビーについて期待してしまいます。

そんな私ですが、最近では皮下脂肪よりも血糖値が気になります。糖尿病予備軍といわれ、食べ物や運動に気をつけてはいますが、なかなか手強い。

血糖値の上がる原因は食事に含まれる「糖質」ですが、糖質は栄養素の中で最も有効なエネルギー源であり、脳のエネルギー源でもあります。最近では糖質を抜くダイエット法も注目されていますが、極端に糖質を摂らない食生活は危険です。食事は本来血糖値を上げ、生命維持に必要なエネルギーを補うためのもの。もちろん、血糖値が急激に上がれば糖尿病、肥満につながることは事実です。だからこそ、急激な上昇を抑えるにはどうするべきかを心がける必要があるのです。

血糖値の急上昇を抑えるためのポイントとは、毎日の食事のしかたや生活習慣にあります。まずは、よく噛んでゆっくり食べることで時間をかけて食べることで満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぎます。また、よく噛むことでインスリンの分泌が促進されるというデータもあります。

次に、食べる順番を工夫すること。空腹時に糖質の多い炭水化物を食べると血糖値は一気に急上昇します。そこで、食物繊維の多い野菜・海藻・きのこ

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
こころとからだ

村田 和香 著

価格 1,650 円(税込)

などからとり、たんぱく質（肉、魚、卵、大豆など）、最後に炭水化物（ご飯、パン、麺類など）の順に食べることで、血糖値の上昇が緩やかになります。主菜でたんぱく質、副菜と汁物で野菜や海藻を摂るなど、バランスのよい食事を心がけましょう。最後に、適度な運動を心がけること。有酸素運動は体重や体脂肪を減らすだけでなく、インスリンの効き目を良くする効果があるといわれています。無理のないウォーキングや自転車など、とにかく続けることが大切です。

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

たべものとかからだ

四方山話(166)

だいず加工食品

② なっとう



だいにずになっとう菌を混ぜて発酵させたのがなっとう。糸引きなっとうはれっきとした日本生まれです。江戸時代以降、関東以北の地域でよく食べられるようになりました。

なっとうにはタンパク質をはじめ、だいにずの栄養成分がそっくり含まれますが、だいにずのままでは体に摂り入れにくいところも、なっとうになります。と消化吸収されやすくなります。良質の栄養が安くていただける有難い食品といえるでしょう。作られて3〜4日が食べ頃です。古くなると、ネバネバも少なくなり、味も栄養価も落ちますので、賞味期限内に食べるようにします。

だいにずそのものは栄養価が高いのですが消化されにくいのが難点です。なっとうは発酵によって消化が良くなります。煮豆ですと65パーセントしか

吸収できないところ、90パーセントにもなります。

また、発酵によってビタミンB2が増えるのも特徴です。食物繊維もさつまいもの2倍以上で豊富ですから、便秘対策や肌荒れ予防にも有効です。

ネバネバしたなっとうの糸は、ムチンなどアミノ酸がつながったもの。ムチンはタンパク質の分解や吸収を助け、胃に入ると、胃の粘膜を保護してくれます。お酒のつまみにすすめたい一品でもあります。酵素のナットウキナーゼが血栓を溶かして、血液をサラサラにする作用がありますので、高血圧症や脳梗塞、心筋梗塞などを予防する効果が期待されます。

長寿村の食生活を調べたデータを見ますと大豆製品をか

なり多くとっており、その中でも最も高い比重を占めているのがなっとうです。なっとうは、乳酸菌や大腸菌のような有益な菌に栄養を与えてどんどん繁殖させるので、下痢ぎみの人や、腸の弱い人にとっても、欠かすことのできない食べものといえます。

また、なっとうは同食した他の食品の消化吸収を促進させますので、胃腸病の人、虚弱体質の人、病人などにも効果があります。

納豆に

あたたかき飯を運びけり

村上鬼城

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

毎年5月3日は『F&E酵素の日』

株式会社ケルプ研究所は1978（昭和53）年5月2日設立。予定していた5月3日は休日で登記出来ず前日になりました。この経緯と「こう（五）そ（三）」（酵素）の語呂合わせから「F&E酵素」をより多くの人に知ってもらうことを目的に2022（令和4）年に一般社団法人・日本記念日協会により記念日認定・登録していただきました。

今年も記念日を迎えるにあたって、5月中、F&E シリーズ 720ml ボトル 1 本に 3 個ずつ「F & E 酵素飴」をおつけしてお届けします。

F & E 酵素がより多くの皆様の健康生活のお手伝いを出来ますよう今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



創業者 福士高光 創業当時の発酵室にて



株式会社ケルプ研究所

220 とカラダに やさしい 鍼灸治療

220

花粉症

F & E 鍼灸院

院長 工藤 由美子

本州では3月頃からスギ花粉が飛散し花粉症でお悩みのかたが増えます。北海道はスギの分布が道南の一部に限られておりスギによる花粉症は本州ほど大きな問題とはなっていないようです。しかし北海道では4～6月のシラカンバ花粉、夏になりますとイネ科の花粉が飛散しますのでそれらが原因の花粉症でお困りのかたがいます。

花粉症には、なる人とならない人がいます。ならない人というより、「まだ」ならない人という方がより正確かもしれません。というのは体内の免疫システムが花粉に対して反応する「閾値」を超えた時に花粉症が起きるといわれているからです。

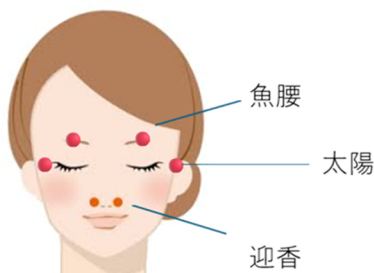
花粉症の対策としては①侵入させない ②洗い流す ③薬で症状を抑える ことがポイントです。それらに加えていただきたいのがツボを利用するの症状の緩和です。また自己免疫を高めるための体調

管理として日常的にはり・きゅうの施術を受けるのも有効です。つらい目や鼻の症状に効果のあるツボをご案内しますね。ツボを活用して少しでも快適にお過ごしください。

▶目の痒み腫れぼったさに効果のあるツボ

魚腰 眉の中央にあります
太陽 眉尻と目尻の間の2cmほど後ろのくぼみにあります

▶鼻づまりを緩和するツボ
迎香 左右の小鼻の外側5mm



▶花粉症の必須のツボ
大椎 首を前に倒したとき首の一番出っ張った骨の下にあります



(注) お顔にあるツボはあまり強く押さないようにしましょう

◆ F & E 梅酵素 ◆

5,940円（税込）
内容量 900 g

予約受付中

4 / 5 ～ 5 / 31

商品のお渡しは、
夏(7月中旬頃予定)になります。

ご予約
まっています。



ご予約・お問合せ 株式会社ケルプ研究所
TEL 011-221-1225
FAX 011-251-2335

春の新入会 キャンペーン

期間中にご入会で...

入会金半額

通常

4,400円

(税込)



期間限定

2,200円!

(税込)

健康のために何かしたいと考えている皆さん。
運動をはじめめる？食生活を見直す？

それなら、ヨガライフスクールインサッポロへ！



期間：2025年4月1日～5月31日