

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

F・E・ヨガライフ協会所属のインストラクターは、現在 22 名。大通ヨガスクールの他に、市内や近郊都市の体育館や病院、地域サークルなどでヨガの指導を行っています。地域サークルの皆様にはヨガ歴や F & E 酵素ご愛飲歴が 30 年以上！という方もいらっしゃいます。インストラクターが皆様から教わることも多く、温かく支えていただいています。

バラエティーに富んだ F & E 酵素シリーズ

F・E・ヨガライフ協会所属指導員 K・O さん

新緑の季節となり、皆様お体の調子はいかがでしょう。

皆様へ少しお話しをさせていただきます。たださく今回筆をとりました。

私が生徒様から伺った、F & E 酵素の体験談をご紹介します。たださく。

F & E 酵素のお話

便秘解消や体力の増加、食生活の見直しができた、酵素でうがいをして喉の痛みや咳がおさまってきた等、嬉しい効果が沢山あると報告してくださいました。F & E 酵素を飲み始めてから継続していく中で感じていただいた、体調の変化のようです。継続することで腸内環境が整ってきたのではないのでしょうか。腸は第二の脳とも呼ばれ、心や体に直結する臓

器といわれています。これから酵

素を飲み始めてみようと考えている方は、これを機に始めてみるのはいかがでしょう。

また、すでに F & E 酵素を飲んでいらっしゃる皆様も、ぜひ続けていただきたいと思っています。

F & E 青ラベルをお顔に塗布してみた方のお話

長年悩まされていたお顔のシミに、青ラベルの塗布を繰り返すことで、シミが薄くなってきた、吹き出物に塗布してみた、あれっと思ったら消えていたという体験談があります。本来、青ラベルは、飲んでいただくものですが、他の酵素と違い海藻のエキスです。甘味がなくお肌につけてもべたつきません。

私の担当しているヨガサークルの生徒様から、趣味のゴルフや登山で日焼けしてしまった後に、友人からシミが目立つと言われてしまったと伺って、この体験談をお伝えしました。日焼けが落ちつき、シミも徐々に薄くなってきたと喜んでいただいています。髪の毛にも、整髪剤代わりにお使いになっていくそうです。髪にコシができて、ボリュームアップしてきた様子です。所々黒髪も増えてきたようにお見受けしております。F & E 青ラベルのミネラル成分がよいのかと、私は思っております。

F & E 酵素緑ラベルは、お肌に付けたとべたつきますが、虫刺されや、やけど、傷にもよいと聞いております。F & E 酵素は飲むだけでなく、塗布もお勧めです。気になる箇所につけて、飲む。役立てていただけると幸いです。

コルテFシリーズのお話

スキンソープ洗顔で、目の下の小さいブツブツ5個くらいが一週間でなくなつたとご報告をいただきました。泡立てネットですっかり泡立ててご使用いただいています。泡パックで美肌効果を感じていらっしゃる方、お肌の調子がいいとお話くださる方も多いです。

コルテスキンソープ、コルテ化

粧水、青ラベルのミニボトルをセットで使っていらっしゃる方もおり、嬉しい使用感のお声を沢山いただいております。

酵素飴のお話

喉がイガイガしたり、咳が出たときに舐めていただいております。原料は F & E 酵素、水あめ、甜菜糖のみです。優しいお味で無添加ですので、お子様からお年寄りまで安心しておすすめしています。

昨今は、腸活やスキンケアなど、健康に関する情報は身の回りにあふれていて、どれを信じたら良いかわからないと感じていらっしゃる方も多いと思います。

素材でシンプルな無添加の発酵食品、「F & E 酵素」をまずは試していただき「効果があるかも？」と実感してみるといいから、体は変わっていくと思えます。

少しでも興味をお持ちいただいた方は、ぜひインストラクターへお声かけください。

F & E 酵素とヨガで、一緒に健康生活を送っていきましょう。



Q・O・L
クオリティ
オブ・ライフ

心・からだ

275

健康診断の前に
やっておくこと

村田 和香

健康診断は、自分の健康状態を確認するためのものです。健康診断のために、生活を気にするのをおかしなものです。それでも、少しでも良い結果が出るとよいなあと思うこと、ありませんか。

健康診断では、身長に体重、血圧、血液、尿、心電図、胸部写真など、身体の状態を総合的に評価します。生活習慣病や隠れた病気を早くに発見することが目指すところです。健康診断は、日頃の生活習慣の見直しにつなげるものではありませんが、実は直前の行動が影響を与えるものもあります。

たとえば、カフェインは交感神経を刺激しますので、血圧や心拍数を上昇させる可能性があります。前日や当日はコーヒーやエナジードリンクは控えたほうが良いです。水分の取りすぎも腎機能に影響します。尿検査の結果が変わる可能性があります。ありますので、注意です。

筋肉の負荷の高い運動も、影響します。筋肉の酵素レベルが一時的ではありますが、クレアチンキナーゼの上昇です。筋肉

の病気や心筋梗塞の疑いとなつてしまします。再検査で問題なしというのは、このケースが多いです。

健康診断の対策を取るというのは、おかしなことではありませんが、生活習慣を変えるきっかけになることが期待されます。まずはやってみてください。

1 か月前からのおすすしめは、バランスの良い食事を意識することです。これには塩分を少し控えることも含んでください。そのうえで、有酸素運動を週に2回入れてみるということです。

深呼吸しながら歩くことが良いでしょう。

1 週間前からは、脂っこい食事避けること、適度に水分を取ることを、そして、睡眠時間を取るということです。

何か1 つでもできたり、それによって気分がよくなったりしたらしめたもの。続けることができるかもしれません。それには、自分にご褒美を用意しておくこと。本日健康診断の終わった私は、我慢していたスイーツをいただく予定です。皆様の健康が続きますように。

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

人生はいつの時期も、悩み苦しみ、
それでいて、夢を見ることが出来るもの



第2刷刊行しました

クオリティ・オブ・ライフ
心とからだ

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



たべものとかからだ

四方山話(167)

トマト



トマトは南米ペルーが原産といわれています。日本へは1600年代に中国から渡来しましたが、鑑賞が目的で、好きな人たちが庭などに植える程度でした。食用として栽培されるようになったのは明治40年代からのことでした。

「トマトが赤くなると医者が青くなる」という諺がありますが、トマトはビタミン類に富んでいて、トマトが赤く熟するころには病人が少なく、医者にかかる者が少なくなることからいわれたものです。子供のころは、トマトの青くさ味がいやでなかなか食べられなかったのですが、大人になるとなぜか舌がうまさを感じてくるものです。

果実にはビタミンAやCが割合に多いほか、有機酸（クエン酸、リンゴ酸など）、ミネラル（リンとカリウムが多い）が含まれていて、生食したり、

ジュースとして飲用すると、からだのためにあります。ヨーロッパには「トマトをつくる家に胃病なし」という諺もあるそうです。

しかし市場に出回っているトマトは、多くが青いうちに収穫されたもの。熟し切ってからでは傷みが早いので早いうちに収穫され、流通のうちに熟していくのです。冬ならば熟度8割くらい、傷みの早い夏なら熟度5割くらいのときに収穫されてしまうそうです。これでは味も落ちるし、豊富なビタミン類も完熟トマトに比べるとずっと少なくなってしまう。トマトの赤い色の主成分はリコピンという色素で、リコピンには高い抗酸化作用があつて抗がん作用が期待できます。トマトをたくさん食べる人は、

消化器系のがんの発生率が低いといわれています。

トマトにはビタミン、ミネラル、酵素が豊富なのでいろいろな薬効があります。肝機能を強化し、解毒作用を促進する。脂肪の消化作用が強いので、料理に使ったり、食後に食べるとよい。

特に肉食の多い人は、肉の害を中和し、消化液の分泌を促進して食べ物の燃焼をよくするので大いに食べるとよい。

脂肪の消化作用や肝機能を強化させるなどの薬効があるので動脈硬化、高血圧、糖尿病などには常食するとよい。また、ミネラルや酵素を多量に含んでいるので老人、病人、虚弱体質のヒトには効果が期待できます。

西野次朗

人間は『食べ物の化身』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

ヨガライフ 今昔物語



F・E・ヨガライフ協会理事長

上山祐雅子

沖ヨガ道場での毎日は、つらいし疲れるし、ごはんは少ないし、勉強はわからない。毎日泣いてばかりいました。入門後1週間は、ひどい筋肉痛で這って歩く程でした。筋肉痛の痛みがなくなつたころには、マラソンも行法も出来る、動ける体になっていました。でも、つらいことに変わりはありません。あまりにお腹が空くので、道端の草をジュースにして飲む者、近所の家の畑のミカンを無断で食べてしまう者、脱走する者もいました。周囲からは「きちがい道場」などと呼ばれていたそうです。帰りたいくても帰れない。出所できないなら早く月日が過ぎてくれればいい、「出所」だなんて刑務所のようです。みんなそう言っていたのです。受講生どうしが

集まると、「帰りたい」とか「もうやだ」などと言いつつあつて過ごしていました。

沖先生には、ご講義、強化法、個人修正法でしかお目にかかりません。声が大きく言葉遣いも荒く、近寄り難くてとても怖い印象でした。受講生は希望すると沖先生と面談し、自分にあつた個人修正体操を教えてもらうことができました。私も面談していただきました。一対一でお会いする沖先生は、ものすごく優しい先生でした。「おまえは大丈夫。大丈夫だよ」と私の手の平を包んでくれたことを今も覚えています。私の中で、沖先生への印象が変わつた瞬間でした。

ある日のくつろぎのポーズ中に、隣の男性に、「なんでここへ来たの?」と聞いたことがあります。息子さんが野球のボールが目にあたり片目を失明したとのこと。しかし、沖ヨガ道場へきて奇跡が起こったのか失明が治った、それでどんな所なのかと入ってきたのだと話してくれました。私はそれを聞き変に納得してしまいました。



つづく

220とカラダに やさしい 鍼灸治療

221

暑熱順化

F&E 鍼灸院

院長 工藤 由美子

近年、「暑熱順化」という言葉を耳にするようになりまし

た。
暑熱順化とはカラダが暑さに慣れることです。一般家庭にクーラーが必要とされていなかった十数年前と違い北海道も暑い日が続くようになりまし

た。カラダが暑さに慣れていないと熱中症になる危険が高まります。日本気象協会では熱中症ゼロへ向けて「暑熱順化前線」というものを発表しています。

今年、札幌は5月下旬に前線が近づくそうです。ですから暑さに備えてカラダの準備をしておきませんか？

暑熱順化は、特別なことをしなくとも自然に進むこともあります。日常生活に少し意識持つていただくことでより順化が進むと思います。さて、それではどのようなことを心がけるとよいのでしょうか。日本気象協会は暑くなる前にカラダを暑さに慣れさせ熱中症になりにくいカラダ作りの目安として以下のことを提案していま

す。

- ・ウォーキングやジョギング 15分〜30分週5回
- ・サイクリング 30分週3回
- ・適度な運動（筋トレ、ストレッチなど） 30分週5回
- ・湯船に入る2日に1回

これらのことのほかに聞き慣れていることではあります。がノドの渇きを感じなくとも水分をこまめにとりましょう。私はヨガのレッスンを担当し

ています。75分のレッスンの間に最低2回は水分補給をしてくださるようにお声かけしています。お声かけしなくともご自分のタイミングで水分を補給されるのはもちろんのことです。

札幌はまもなくYOSAKOIソーラン祭りそして北海道神宮例大祭。いよいよ夏ですね。



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 ～逆子、安産、つわりなど～	3800円
おうちDEおきゅう ～お灸指導とお灸30回付き～	2500円
温灸セラピーマッサーシ（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

ヨガライフスクール

7 月祝日営業のお知らせ

7 月 21 日（月）海の日

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

夜間のレッスンはお休みです。

受付は 17:00 までです。

お問い合わせや、商品の発送などお気をつけください。



ヨガライフスクールインサッポロ

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』を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。皆さん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

