

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>

インストラクターコースの講義から  
2025 年 4 月 5 日に行われた「健康について」の一部をご紹介します。

## 発酵食品と日本人

F・E・ヨガライフ協会 会長 福士 高光

### 食の組み合わせ

夏の冷や奴、冬の湯豆腐は、日本の風物詩ともいえる伝統的  
日本食です。豆腐は、大豆の加工食品ですが、冷や奴、湯豆腐ともに欠かせないのがカツオ節です。この「豆腐プラスカツオ節」という独特の組み合わせは、味を求めた結果というよりも、私は、その組み合わせによる栄養効果に注目しています。

豆腐の原料は大豆です。大豆そのものも「畑の肉」といわれるほど高い栄養価をもった穀物ですが、タンパク質としての評価は、タマゴよりも、牛肉よりも劣っています。口に入れた食べ物タンパク質は、アミノ酸レベルに分解され、栄養として吸収されます。この分解役を担っているのが「アミノ酸分解酵素」です。

大豆は必須アミノ酸のうちメチオニンが不足しています。ですから良質のたんばく質を摂取したことはなりません、カ

ツオ節や、ゆば、しみ豆腐などにはメチオニンがたっぷり含まれています。冷や奴や湯豆腐はカツオ節と一緒に食べますので、たんばく質そのものの摂取量が少なくても「相乗効果」によつて理想的な食べ物になっているのです。現代栄養学に照らし合わせても、すぐれた食の組み合わせだったのです。

### 理想的な栄養配合は

ある食べ物や身体にいいからといって適当に組み合わせたり、それだけを食べ続けたりしてはいけません。日本食の独特の組み合わせには、一定の法則が存在します。伝統的日本食の組み合わせは、膨大な知識と経験が積み重ねられて完成したものです。

ご飯の量や、野菜の量、魚の量が理想的に食卓の上に配合されて初めて、健康食と云えるのです。その望ましい配合例がアメリカのマクガバン報告に集約

されているといってもよいと思います。

この食生活の指針を一口でいいますと「肉類の量を減らして穀類、野菜類をもっと食べなさい」ということになります。

この内容は、アメリカ人の食生活の注意点を列記するだけでなく、理想的な食事の在り方として、

- ・タンパク質 12 パーセント
- ・脂肪 30 パーセント
- ・炭水化物 58 パーセント

という具体的なバランスまで示しました。

これが理想的な栄養配合であるとして、国民に指導していますが、いまの日本は逆に和食よりも欧米食に傾いています。

### 発酵の食文化

すぐれた和食を支えているのは、日本食の独特の組み合わせと、伝統の発酵食品です。発酵食品には大きく分けますと「発酵調味料」と「発酵嗜好品」の 2 種類があります。

「発酵調味料」というのは、醤油、味噌、みりん、米酢、鰹節などのことです。「発酵嗜好品」には、日本酒、焼酎、甘酒、納豆、熟鮓、くさや、漬け物、塩辛類などがあります。

世界各地で発酵の食文化は脈々と受け継がれていますが、それぞれの風土によってさまざま

まな発酵菌が生育しているの  
で、いろいろな発酵食品があり  
ます。つまり、気候やその地域  
ならではの生態系によって微生物  
は異なり、生み出される発酵  
食品も異なってくるわけです。

発酵ではカビも活躍しますが、カビはある程度の水分や湿気があるところでないとなかなか繁殖できません。そこで、夏に高温多湿になる日本ではカビ食文化が発達してきました。もし日本にカビがなければ、日本酒はもちろん、焼酎やみそ、しょうゆも、米酢も、みりんも生まれていませんでした。これに対してヨーロッパでは、カビがほとんどいません。乾燥した地中海性気候のためで、日本のようなじめじめした気候ではありませんから、カビが発生しないのです。そのため、ヨーロッパにはカビ食文化がありません。せいぜいカマンベールチーズくらいのものでしょうか。

### 発酵と腐敗

微生物が人間に有益な物質を作り出すことを「発酵」といいます。この「人間に有益な」という点が重要で、人間にとって有益でなければ、あるいは有害であればそれは「発酵」ではなく「腐敗」ということになってしまいます。

(次ページへ続く)

（前ページより）

微生物の種類や分解する物質によって、生み出されるものは当然違ってきます。たとえば牛乳を空気にさらして放置しておけば、そこに腐敗菌が入って、いわゆる「腐った」状態になります。悪臭を放ち、もし人が飲めば、下痢や嘔吐を引き起こして、食中毒になつてしまいます。

ところが、牛乳に、腐敗菌ではなく、乳酸菌が入ってきますと、数日間ではブヨブヨとした半固形物になります。これがヨーグルトの原型で、おいしいものになります。腐敗菌が入って牛乳を腐らせた「腐敗」ではなく、乳酸菌による「発酵」ということになります。

ダイズでも、腐敗菌がつけば腐ってしまうのですが、酵母や乳酸菌、納豆菌などがつけば、みそやしょうゆ、納豆などになります。

また、こうした気候風土では、「細菌」の繁殖も旺盛になります。乳酸菌は多くの漬け物や熟鮓などを作りますし、酢酸菌は米酢、納豆菌は納豆を、くさや菌はくさやを作りましたのです。

## 食べ物と心

飽食の時代になり、生活も

便利になりますと副交感神経が優位になる人が増えてきました。が、免疫学の権威で新潟大学教授の安保徹（あぼとおる）先生は、副交感神経が優位の人は性格が穏やかになるという特徴がある、しかし、極端に副交感神経が優位になるのも問題。と述べています。

これはどういうことかといえますと、極端に副交感神経が優位になりますと、自律神経のバランスをうまくとることが出来なくなります。ですから甘いものを食べて血糖値が急激に上がったりますと、インシュリンの分泌を促して、そのあと低血糖がきます。そして甘いものが手元にはない時は自律神経の力で血糖をあげにかかります。こうなりますと自律神経が急激に交感神経の働きを高めてしまいます。そのために、興奮した時など、様子が急に変って「突然キレる」といった行動に出るので

す。食べ物の違いで病気が起ったり精神まで不安定になるというのは、いくらなんでも、少し短絡的ではないか、と思われる人もあるかと思いますが、決してそんなことはないのです。食べ物によって人間は身体をコントロールすることができま

す。よって身体や性格を変えることも可能なのです。

古い話をするようですが、貝原益軒は1713年に著した養生訓の中でこんな風についています。「飲む水や食べ物はよく選べ。それによつては人の天性まで変わる・」ここでいわれている「天性」というのは、親から受け継いだ性質のことです。つまり、口から入るものによつて天から授けられた性質、親から受け継いだ性格まで変わるのだから、食事や食材というものを大切にしないさい、といっているわけです。

## よく噛む

今の食べ物は、昔に比べますと、ふかふかのパンとかケーキなど、柔らかいものが多い、子供の食べ物を見ましても、好きな食べ物というアンケートをとりましても上位に来るのは大抵カレーライスやシチュウなどのように、あまり噛む必要のない食べ物ばかりになってきています。

食べ物を噛むということは、胃や腸で効率よく消化吸収するためという目的もありますが、本当はそれだけではなく、他にもさまざまな意味を持っていることが分かっています。よく噛みますと、その分だけ

け食物が細かく破碎され、唾液もたくさん分泌されます。唾液自体にも消化酵素が含まれていますので、口の中でよく噛んでおきますと胃の負担が軽くなるという利点があります。

また、唾液がたくさん分泌されれば、口の中を清潔に保つことが出来ますし、それだけではなく、ある研究により、甘味物質があつた場合でも、唾液によつてその働きを抑えることが出来る、といわれますし、少なくとも一回飲み込むのに30回以上噛みますとガンの予防にもなるし、糖尿病の研究もあります。

また噛むことで脳の血液が活発になり、頭の働きが高まるという研究結果もあります。噛むことの重要さは、特に幼児期において重要だといわれていますので、小さい子供のいるお母さんやこれから母になる女性は、大いに参考になると思います。上下の乳歯が生えて離乳が始まり、いよいよ噛む能力が発達するという段階になりましたら、よく噛むことをきちんと教えてあげてほしいと思います。

よく噛んでいる子は、頭と頸の部分の筋肉に強さが増して、神経系の働きも良くなる、

その結果、言語の学習が容易になり、脳の発達を促すといわれています。

## 自然治癒力も食から

自然治癒力という言葉があります。人間が生まれながらに持っている病気に抵抗する力です。科学では「免疫力」といいます。免疫力を培うのは食事です。暴飲暴食をすれば、免疫力は低下します。もっともよい例が風邪です。風邪をひく2、3日前を思い出してみますと飲みすぎたり、食べ過ぎたりしたこと、気がつくはず。暴飲暴食で胃腸を酷使しますと、抵抗力が弱まって風邪をひいてしまうのです。

また、自然治癒力は身体の中の酵素が賦活することによって高まります。新鮮な野菜や果物、発酵食品、ことに優れた和食の組み合わせが重要です。身体の中で酵素の生成がスムーズに進んでいくようにすることが大切なのです。私がF&E酵素をお勧めさせていただくのもそのためなのです。

90分の講義から編集部で抜粋・要約しました。

Q・O・L  
クオリティ  
オブ・ライフ

心・からだ



若く見られる人は

健康で長生きする？

村田 和香

「実際の年齢より老けて見られる」とか、「とても〇〇歳には見えない若さだ」とか、私たちは見た目が気になります。確かに、お肌のつややかさやハリ感、シユツとした姿勢や軽やかな動きなどは、若々しく見えます。背中を丸めて、とぼとぼ歩くと、しわもたるみも増えてきて、老けて見えます。これらは臓器の若さを示すものでありますので、身体の健康は見た目に影響しているといつて良いでしょう。

最近の研究では、臓器一つひとつに、実年齢とは違う「年齢」があることがわかっています。この年齢が大切で、臓器が実年齢より若いことが、長生きにつながるというそうです。臓器の年齢を推定する方法もあり、老化している臓器の数が増えること、死亡リスクが高まることなどがわかっています。

そのため、日々の生活が、ライフスタイルが臓器の年齢に密接に関連するため、生活の見直しは、病気を未然に防ぎ、健康を作り出すことにつながるようです。生活の見直しは、長

いつも同じようなことを言っています。良く寝て、運動して、身体によいものを食べることに、これが一番です。ライフスタイルを整えることが臓器の若返りを左右することになるのです。

そして、どの臓器を大切にするとよいのかも答えが出ています。どの臓器の年齢が長寿に最も影響するかというと、脳と免疫系等です。脳は全身をコントロールする働きを持ち、免疫機能は病気から守る働きをしています。この2つを大事にすることが、健康になるためには必要ようです。

群馬・パ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

## 夏季休業のお知らせ

8月14日（木）～  
8月16日（土）

休業とさせていただきます。  
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

TEL 011-222-0012

FAX 011-251-2335

(株)ケルプ研究所

TEL 011-221-1225

## ヨガ&amp;F&amp;E 酵素体験イベント

断食に興味があるけど一歩踏み出せないアナタへ。我々がお手伝いします！

ヨガとF&E 酵素断食、みんなでやってみませんか。

## 『1食だけ酵素の会』

ヨガと酵素食1回、断食のレクチャー

【日時】

2025年8月30日（土）  
12:30～15:30（予定）

【参加費】

レッスン1回分+酵素代800円

※サークル会員、一般の方はレッスン1回分特別価格 2,200 円！

※ヨガ会員の方は、ドロップイン、チケット5、月会費から1レッスン分いただきます。

## 『2食だけ酵素の会』

ヨガ2回と酵素食2回、断食のレクチャー

【日時】

2025年9月15日（月・祝）  
8:30～15:30（予定）

【参加費】

レッスン2回分+酵素代4,962円

※サークル会員、一般の方はレッスン2回分特別価格4,400 円！

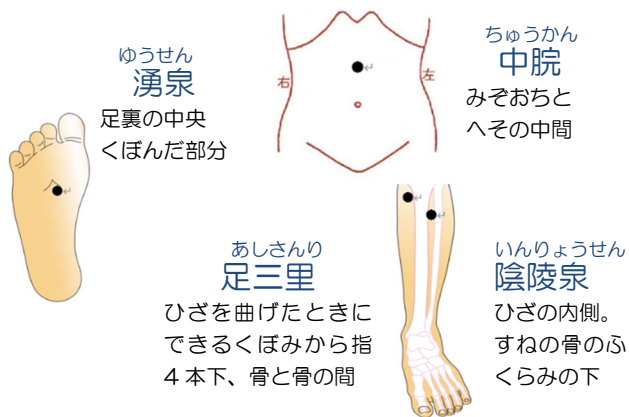
※ヨガ会員の方は、ドロップイン、チケット5、月会費から2レッスン分いただきます。

みんなで  
最初の一步！  
楽しいよ！



お問合せ・お申込みは>>>ヨガライフスクールインサッポロまで

札幌市中央区南1条西2丁目第五藤井ビル3F 011-222-0012



# 222 とカラダ やさしい 鍼灸治療

223

夏の養生

F&amp;E鍼灸院

院長 工藤 由美子

私たちのカラダは季節に応じて変化しております。春から夏にかけて毛穴が開き、汗を出しやすいようにして夏の暑さに対応していきます。汗をかくことで陽気を体外に発散させ同時に暑熱が体内に蓄積されないよう自然に適合しています。東洋医学の考え方では汗をかくときカラダから汗とともに「気」も出ていくと考えています。汗をかくことは体内の熱を冷ます大切な生理機能で

すが汗をかきすぎるとカラダの水分だけでなく「気」も消耗します。「気」が消耗すると疲れやすくなったり胃腸の働きが弱ったりしてしまいます。

つまり「元氣」がなくなるというとわかりやすいかもしれませんが、「気」を補う養生のしかたですが眠れる環境を整えたり、季節にあった食事を摂るなどです。それにカラダにあるツボを使った養生も加えてみると良いですね。

◇ 消化器系疲れを感じるかた

中腕

足三里

◇ 水分代謝がうまくいかずむくみが気になるかた

陰陵泉

◇ 疲れ・だるさなどが取れないかた

湧泉

足三里

湧泉、足三里は少し強めに押しますがその他のツボはやさしく2〜3回、息を吐きながらゆっくり押ししましょう。

そして、はり・きゅうの全身調整治療はカラダの疲れもココロの疲れも解消できますよ。

## たべものとからだ

四方山話(169)  
ぜんまい



JRの線路のむこう側は高い野原なので、学校から帰ると友達と寝転んで、よく遊んだものです。沢に降りるとぜんまいやキトビロ（行者ニンニク）、かたくり、わらびなど、いろいろな山菜が、自然にたくさん生えていました。

山菜の中ではわらびにつぐ代表格のぜんまいですが、日本全国の泥地、北側の斜面などに自生しています。くると巻いた若葉の部分を食べます。卸市場などではほとんどが乾燥させたものが出回っています。干したものはそのまま干した「青干し」と茹でてから干した「赤干し」があります。乾燥させることで長期保存が可能になり、正月料理などにも利用できる野菜です。

ぜんまいにはビタミンAが含まれており、薬効としては利尿効果、貧血防止などの作用があるほか、乳の出の悪い人にも

効果が期待されています。

食物繊維豊富で、ビタミンAやCも期待できます。干したものをもどして使うことが多く、生のものに比べてビタミン類は減りますが、タンパク質が多くなります。

生のものには造血作用のある葉酸が多く含まれて、貧血予防や利尿効果を期待して、民間療法で、薬として使うこともあるようです。

アクが強いので茹でてから使うようにします。茹でたあと流水にさらし、数時間水にさらしておきます。

干しぜんまいの豊富な栄養分を生かすには他のたんぱく質を含む食品、揚げや牛肉など

どの食品と合わせると効果が高まります。

春、地上にあらわれる若い茎はの字なりに渦を巻き白い綿毛におおわれています。銭の形に巻いているというので、ぜんまいの名があります。成長すると渦がほどこけて青々とした若葉をひろげ60cmから1メートル丈をのびします。

柔らかいうちに乾燥させ、水にもどして煮物にしたり茹でて調理する。

ぜんまいに

さめてやさしき今年蛇

加藤椒郎

西野次朗

11/1(土)・11/2(日)

## 2025東京ワークショップ開催決定！

会場：DAYS 赤坂見附(赤坂見附駅徒歩すぐ)



当スクールインストラクターの指導や、未来にご寄稿いただいている吉田つとむ先生のヨガワークショップが東京で開催されます。

詳細は、順次HP・SNSなどでお伝えしていきます。

お問合せ・お申込みは  
ヨガライフスクールインサッポロ  
011-222-0012