

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

—第 477 号—

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 酵素

今年は猛暑でした。みなさま体調はいかがでしょう。今回は、過去に「未来」に掲載された「今の時期に役立つ」体調管理についての記事をお伝えします。



アーカイブ



(11)

未来のバックナンバーからピックアップした
記事のコーナーです

「夏バテのあと始末」

未来 105 号 (1994 年 9 月) より

お盆が過ぎ「秋」を感じるこの頃ですが、体調を整える絶好の季節でもあります。そこで今回は「夏バテのあと始末」について考えてみました。

●日焼け・・・

シミやソバカス困ったナ

シミやソバカスを防ぐには、強い直射日光をさけることはもちろんですが、コルテFで肌をいたわることが大切です。シミとソバカスの基本的な違いは、シミの原因が肌の老化、ストレス、内臓の不調などであるのに対し、ソバカスは遺伝によるものが多く、5、6才頃からではじめます。ただ、どちらもメラニン色素が関係するのでビタミンの豊富な野菜や果物をたっぷりとりましょう。ブロッコリー、トマト、玉ネギ、

ラッキョウ、ネギ、オレシジなど。肌の材料はタンパク質です。から植物性のタンパク質を忘れずに。そして肌の新陳代謝を促すために、寝る前に必ずF&E酵素を50ccお飲みください。

●カサカサ肌・・・

ハリもなく、化粧ものらない

肌が荒れたり、ハリがないのは、ビタミンA、Cが足りないからです。肌の細胞同士をしつかり結びつけるのはビタミンCの役目で、ビタミンAはそれを健康に保つ役割を持っています。ジャガイモ、サツマイモ、里イモ、山イモ、そのほか野菜や果物にはビタミンCが多く含まれていますし、緑黄色野菜の青菜やニンジンにはビタミンAが豊富に含まれています。

おやすみ前には必ずF&Eを。その上で、寝不足、運動不足、喫煙などをさけるようにしてください。

●胃もたれ・・・

どうも食欲がでない

専門家の間でも一日の食事は二食がよいのか三食がよいのか、意見がわかれています。経験的に云いますと朝食を食べないと、どうも元気が出ないんだよね、という方が多いようです。これは体の中に「もの」が入らないと体の機能が本格的に目覚めないため、リズムが乱れることになるためです。

また、空腹状態が長くつづく自分の胃液で胃のカベを荒らしてしまします。そこに仕事やその他のストレスが加わると、胃潰瘍や十二指腸潰瘍になりやすくなります。朝食のとりにくい人や仕事の関係で食事が不規則になる人は、F&E酵素を飲んでください。

空腹で胃が痛むときにもF&E酵素を飲むようにして飲むとよく効きます。

脂肪は消化に時間がかかります。胃の中におよそ12時間くらい停滞します。食後に胃がもたれるときには揚げ物や炒め物など油を使った料理はさけ、肉や魚も脂肪の少ないものにします

が、どうしても食べなければならぬ場合には、脂肪の少ない赤身とし、野菜をたっぷり添えます。

●まだ若いのに肩がこるの・・・

四十肩かナ

肩こりは栄養のアンバランス、血液の循環が悪い、精神的緊張などさまざまな原因によって起こります。四十肩は関節の老化や筋肉、体力の衰えが原因となって起こりやすくなります。女性ホルモンの分泌を促すビタミンEをとるように心掛けます。ビタミンEは植物油、ナッツ類、いわしなど青身の魚に多く含まれています。また、ニラ、玉ネギ、パセリ、しいたけ、その他ビタミンB群を含む野菜や海藻をとり、夜寝る前にF&E酵素を飲んでください。ストレッチはいまでもなくヨガが最高です。



Q・O・L
クオリティ
オブ・ライフ

心・からだ

278

アンパンマンのおしえ

村田 和香

NHKの朝ドラ「あんぱん」をみています。ドラマのモデル、やなせたかしさんは、アンパンマンの作者ですが、詩集を出したり、作詞されたりしています。私自身は、キンダーブックのアンパンマンより少々前の世代でしたし、テレビアニメ化されたときは、十分大人でした。アンパンマンで育ったわけではありません。それでも、アンパンマンを知っていますし、自己犠牲のかたまりのアンパンマンが子どもたちに受けることが不思議でした。

アンパンマンのマーチで、「なんのために 生まれて なにをして 生きるのか」の歌詞には、なんと哲学的なのだろうと、驚かされたのを今でも覚えています。難しい歌詞ですが、子どもたちが歌う。子どもは本質的に生きる意味を知っているのかもしれない。また、その大切さを知っているのかもしれない。

この世には善と悪があつて、光と影があつて、どんな人も両方持っている。バランスが大切です。物事は白か黒ではない。グレーゾーンも大切。そんな生

と死のはざまでも、実は優しさが一番強い。子どもたちにアンパンマンが受ける意味を、大人は考えなければならぬのかもしれない。

さて、今の子どもたちは、どうも自己肯定感が低いような気がします。なので、他者の目が気になる。評価が気になる。勉強はできても自分に自信がない。「認められたい」という思いが強くなる。「承認欲求」という言葉で言われているものです。「認められたい」気持ちです。人生は豊かにできるのか、自分自身に自信をもつ

て前向きに人生を生きるということにつながるのか、わかりません。

「認められたい」は子どもや若者だけではありません。一生を通して、年をとっても続きます。ただ、年を取つての「認められたい」はコミュニケーションの取れる人間関係が存在しなければ難しいと感じています。

「認められたい」に振り回されず、好きなことをし続ける。そして、大切なのは「愛と勇気だけが ともだちさ！」

群馬バ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

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

ヨガ&F&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。

『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。



ヨガライフスクールインサッポロ

9月営業のお知らせ

9月15日(月・祝)

イベント貸切のため、通常のレッスンと受付業務をお休みとさせていただきます。ご了承ください。

9月23日(火・祝)

3F 10:00~11:30

3F 13:00~14:30

夜のクラスはお休みです。

受付は17:00までとなります。

お気をつけください。

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

224 秋の養生

224

F&E 鍼灸院

院長 工藤 由美子

今年は暑い夏でしたね。8月の10日頃から私の家のまわりでは秋の虫の声が聞こえ始めました。暑い日々が続いていても季節がめぐっているのですね。

東洋医学の世界では秋は「収斂（しゅうれん）」の季節です。夏に活発に活動した「気」を体内に収め冬に備えます。秋に影響を受ける五臓六腑は「肺」です。「肺」という概念の中には鼻、口、喉など呼吸器全般を「肺」ととらえます。また、解剖学的な臓器の機能のほか心理作用にも影響しています。陰陽五行説の中から「肺」が担当するお仕事をいくつかピックアップしてみましよう。

・「肺」のバランスが乱れると「憂」の感情が現れると言われます。なにかわかるような気がしませんか？秋はなんともなくもの悲しくなりますよね。

秋の養生

燥邪と皮毛

：秋は乾燥してくる季節。「肺」は乾燥に弱いのです。鼻、鼻、肌トラブルに注意しましょう。

白

・「肺」が担当する色は白。秋には白い物を食するとよいとされています。白菜、梨、蓮根・白胡麻、豆腐などがよいかもしれません。

そして「容平（ようへい）」という言葉で締めくくらせてください。「容平」とは万物は成熟し結実し容（かたち）が安定することです。きびしい冬に向けて春、夏に外に向けていたエネルギーを内側に向けて冬に備えましよう。



女性に優しい はり・きゅう治療

F&E 鍼灸院

施術メニュー

はりきゅう治療	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おきゅう	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

〇営業時間

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）

〇お問合せ

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

北海道酵素限定発売

北海道の原料だけで製造した『北海道酵素』。今年も2025ボトルができあがりました。

あわせて2021年から熟成を続けているビンテージボトルも併せて期間と数量を限定して販売いたします。

販売期間：

9月23日～11月30日

※いずれも予定数に達すると期限内に終売となる場合があります

北海道酵素 2025 税込 5,292 円



北海道酵素 2024 税込 5,400 円

北海道酵素 2023 税込 5,454 円

北海道酵素 2022 税込 5,454 円

北海道酵素 2021 税込 5,832 円

⇒道民割 それぞれ 10%割引!

※対象：現在北海道にお住まいの方

北の大地を醸成、

そして熟成。



製造・販売 (株)ケルプ研究所 TEL 011-221-1225 FAX 011-251-2335

運動嫌いで、疲れやすく、身体が弱かった私ですが、沖ヨガ道場を出所するころには、すっかり身体が軽くなっていました。沖先生が、出所する私に「よくやったな！」と言ってくださったのを覚えています。

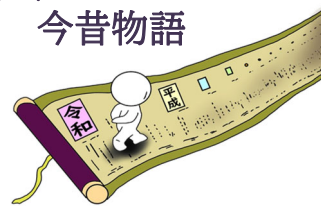
それなのに、道場を出て向かったのは、駅のチキンバスケット。もう吸い込まれるようにお店へ行ってしまったのです。そのおいしかったこと！まさにシヤバの味を堪能しました。なんだ、道場を出れば元通りか、と思われるかもしれませんがそんなことはありません。東京の実家に帰った私の生活は、大きく変化しました。

朝は不思議と5時や6時に目が覚めます。

そのうえ、なんということでしょう、起床後はマラソン

ヨガライフ 今昔物語

5



F・E・ヨガライフ協会理事長

上山祐雅子

（早歩きのようなものですけど）をしていました。

沖先生から、教えていただいた、個人修正体操も続けていました。でも、わからない箇所が気になり東京の青山に沖ヨガの先生がいると聞いて向かいました。

そこで、もう一度体操を叩き込んでもらって仕上げていただきました。

食生活も気をつけるようになりしました。

玄米菜食、一物全体食、沖ヨガ道場と全く同じようにとはいきませんが、道場での生活が私を変化させていたので、そんな私を見て実家の父は驚いていたものです。

もう、以前のような甘えた身体ではなくなっていました。そしてここから、どんどん身体がしまっていくきました。

あんなにつらかった毎日のマラソンも、食生活も体操も、沖ヨガ道場で教わったことを、帰ってきてからも自分なりにですけれど、自然と続けていることに、我ながらびっくりしました。



つづく

2025 TSUTOMU YOSHIDA YOGA WORKSHOP IN TOKYO

第5回 吉田つとむ先生ヨガワークショップin東京



11/1SAT・11/2SUN

会 場／赤坂見附 DAYS

参加費／4レッスン22,000円

定員／30名

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・お問合せ・お申込みは WEB ⇒
またはお電話で



ヨガライフスクールインサッポロ
011-222-0012

たべものとからだ

四方山話(170)

じゅんさい



じゅんさいはアジア、アフリカ、北アメリカなど世界中に自生しているのですが、食用としていわれているのは日本と中国だけといわれています。

日本では山形県や秋田県が

主要産地ですが水田や池、ハウスなどで栽培されています。北海道のじゅんさいの産地である大沼については「渡島半島の駒ヶ岳の南にある堰止（せきとめ）湖。…付近に小沼・尊菜（じゅんさい）沼がある」と広辞苑にあります。

水分がほとんどで、ビタミンやミネラルは少ないのですが、独特のぬめりがあります。ぬめの成分はタンパク質や油の消化吸収を助け、他の食品の三大栄養素の分解をよくするので食べたものに無駄がありません。体力増強に大変役に立ちます。

民間療法では、古くから生汁

を腫れ物に、乾燥したものを煎じて解熱、利尿に用いてきました。

不思議な効能があつて「本草綱目」にも「熱疸（危険なできもの）で人癰（よう）の一種」を治し、大小の腸の虚気を補う」と効果をあげています。しかし多食を戒めています。じゅんさいを煎じて、これを飲み続けていると、初期ですと胃がんに効き目があるといわれています。

沼の日や

音ぼたぼたと尊採り

山田みづえ

西野次朗