

正しい食と適宜の運動、  
そして明るいき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>

## インストラクター養成コースの講義から

ヨガライフスクールのインストラクター養成コースには食の在り方を学ぶカリキュラムがあります。

2025 年 2 月 22 日に行われた講義から一部をご紹介します。

## 日本人の「食」とたべもの

### ～日本食の組み合わせ～

F・E・ヨガライフ協会会長 福士 高光

私たち人間の体には、病気を治す自然の力が備わっています。この自然治癒力が生命力です。この生命力を維持、育てるのは薬ではありません。その国のもつ食文化によって生命力が決まる、私はそうに考えています。中国の医学には「食療」という言葉があります。食事療法という意味です。古代中国では病気を「三分の治療と七分の養生」で治してきたといわれています。つまり、薬食同源の思想を医療の現場で実践してきたということです。

日本の伝統食はその素材だけではなく、独自の組み合わせ「食べ合わせ」にあります。伝統的な日本食の代表的な組み合わせをいくつかとりあげてみたいと思います。

―麦とろ・山かけ―

山芋を使った伝統的の日本食に「麦ご飯＋山芋＝麦とろ」「マダロのぶつ切り＋山芋＝山かけ」が

あります。日本の各地には、さつま芋、里芋、じゃがいもなど数多くの種類のイモがありますが、すりおろして生で食べるのは自然薯や長芋などのヤマイモ類だけです。なぜこうした独特の食べ方や組み合わせが誕生したのか、とても興味深いと思います。

山芋で注目される成分は、ムチン、ジアスターゼ、アミラーゼ、カタラーゼです。ジアスターゼとアミラーゼは、ともにデンプン分解酵素で、大根にも多く含まれています。

搗きたての餅に大根おろしを添えた「おろし餅」という食べ方があります。餅の主成分はデンプン質です。デンプン質の欠点は消化の悪いことですが、これも時には、長所にもなります。

映画やテレビの時代劇で街道筋にお茶屋がでてきますが、名物はたいい餅や団子で、熱いお茶で旅人の疲れを癒しています。昔

の人は、徒歩で旅をしましたので、エネルギーがいっぱいあってお腹のすかない道中餐が必要だったのです。消化のよくないデンプン質の食べ物は、最適の道中餐だったわけです。腹餅がよいという言葉の由来もここにありますが。

逆に、デンプン質の消化の悪さを欠点と考えて、この欠点を消す食べ合わせとして考え出されたのが、大根おろしを添えた「おろし餅」です。大根の消化酵素を利用したのです。

―煮豆になぜ昆布が―

大豆は、豆腐や納豆、油揚げなど加工食品としてだけではなく単品「煮豆」でも食べられます。私たちの子供の頃は、必ず大豆と一緒に昆布を煮込みます。この大豆＋昆布という組み合わせにも深い知恵が秘められています。

大豆は、それ自体もタンパク質として優れていますが、その他にも有効成分がたくさんあります。コレステロールを分解する大豆サポニン、その代表です。また、大豆の脂肪分はリノール酸（不飽和脂肪酸）ですから、大豆サポニンの作用と相乗効果が生まれて成人病、生活習慣病の予防に役立ちます。

いいことづくめの大豆にも欠点があります。コレステロールを分解して血液の流れをスムーズにしてくれるのはよいのですが、この際にヨード分を道連れにし

て体外に排泄してしまうことです。このため大豆だけを食べ続けていますとヨード不足に陥ってしまいます。ヨードは甲状腺ホルモンの主成分でありますから、ヨードが不足しますと甲状腺腫などの障害をもたらしてしまいます。

この欠点を補うのが、ヨードを豊富に含んでいる昆布などの海藻です。なかでも昆布は、ヨードの王様といってよいと思います。大豆＋昆布は、大豆の欠点をカバーする絶妙の組み合わせなのです。

―ご飯と納豆と糠漬け―

大豆の原産地は、東南アジアといわれています。ヨーロッパやアメリカで栽培されるようになったのは 20 世紀に入ってからです。畑の肉といわれるほど栄養価の高い大豆の普及がなぜヨーロッパやアメリカで遅れたのか、といえます。それは大豆の最大の欠点であります消化の悪さを解消する知恵を持っていなかったからです。

日本の伝統食の大切な素材であります豆腐や納豆、味噌、醤油などは大豆の加工食品ですが、日本の先人たちは見事に欠点を克服して、いま、欧米諸国から驚きの目を持って賞賛されているのです。

（次ページへ続く）

（前ページより）

ご飯に納豆という組み合わせは、日本人の朝食の代表です。納豆は、味噌や醤油と同じ発酵食品のひとつです。大豆を発酵させて納豆にすることで、消化がよくなるだけではなく、そこに含まれているビタミンまで増えてくるというのですから不思議です。

ご飯に納豆となりますと、糠漬けはどうしても欠かせない必須の組み合わせです。白米の欠点であるビタミン B1 の不足は、納豆だけでは解消できないのです。白米を玄米や胚芽米にかえますと、この欠点は完全にカバーできますが、日本人は精米過程で生じる糠をつかった野菜の漬け物で B1 を補うことを思いついたわけです。

冷奴には必ず刻みネギを忘れないこと――

冷奴に欠かせないものに薬味のネギとおろし生姜があります。冷奴は、醤油をかけて食べます。醤油がないと冷えた豆腐も味気のない食べ物になってしまいます。問題は醤油の量です。薬味のない冷奴にはどうしても醤油をかけすぎてしまう嫌があります。醤油は塩気の多い食品です。濃い口から薄口に変えたくらいではダメです。使う量を減

らさなければならぬのです。が、刻みネギやおろし生姜には独特の香りと刺激がありますので使用量を減らしてください。

また、生姜の辛味成分に含まれるジンゲロンは、血液の循環をよくしますし、ネギには、ビタミン A、ビタミン C、アリシンなど胃液の分泌をよくしたり、糖質をエネルギーにかえる働きがあります。ネギは、他の食材と組み合わせることで効果が倍増するスグレモノです。ネギを毎日少しずつでも、使うのと使わないのでは、日常生活を健康に送る基礎体力の面で、大いに違ってくるので、「冷奴」と注文して、かつお節や薬味のネギがつかない店は敬遠することです。

――蕎麦と刻みネギの深い関係――

同じ栄養効果のある組み合わせに日本蕎麦があります。蕎麦を、手取り早い食べ物だからということで中年の昼食と決め付けてはいけません。栄養価を見ますと炭水化物、粗タンパク質に富み、ビタミン B1、ニコチン酸、カルシウムなどのミネラル類を含んだ立派な健康食品です。脂ぎったトンカツ類に、そろそろ食指が動かなくなった中年族

にとつて、蕎麦は大いに元氣の出るものでもあるのです。

蕎麦で忘れてならないものに蕎麦湯があります。蕎麦湯は、蕎麦から溶けて出たビタミン、ミネラル類だけではなくルチンを含んだ健康飲料です。から必ず飲むようにします。ルチンは血管を強化する作用があります。高血圧の予防にもなります。

――ほうれん草の胡麻和え――

二日酔いで食欲のない朝でも、味噌汁とほうれん草の胡麻和えには箸がすすみます。からだの欲求なのですが、合理的な理由があるから不思議です。まず、ほうれん草に含まれる葉酸にはアルコールを発散させる作用があります。胡麻和えのメチオニン（アミノ酸の一種）は、肝臓に脂肪が沈着するのを防いでくれます。また、胡麻は肝臓がアルコールを分解するときに消費するビタミン B1 を含んでいます。

ですから二日酔いで食欲のない朝でも、味噌汁とほうれん草の胡麻和えには食指が動きますので、ほうれん草の胡麻和えは、飲み疲れの朝食には欠かせない一品というわけです。小松菜の胡麻和えは二日酔いだけではなく、鉄分も沢山含まれていますので女性

の貧血の予防食としても大いに結構です。

――酢のもの――

中国料理では酢をよく使います。酢豚もその一つですが、中国の家庭料理では麵にも酢をかけて食べます。酢は、食卓に欠かせないものとなっています。「痩せの酢好み」という言葉があります。中国料理は、日本食とは比べようもないほど油を大量に使いますし、素材にも牛肉や豚肉を使います。それでいて中国の人は欧米人ほど肥満に悩んでいないように思います。肥満が社会問題になっているアメリカとは対照的です。

大量の油を使いながら肥満者が少ないのは、料理に酢を大量に用いているのが一因だろうと思います。ただし酢は原液で飲みますと胃腸障害を起こしたり、女性の場合、生理異常を起こすことがありますので、原液で飲むのではなく、酢のものとして調理に使いますと、健康と美容に素晴らしい効果を発揮します。

**発酵食品を取り入れよう**

代表的な日本食の組み合わせに秘められている栄養効果と、先人たちの素晴らしい知恵の一端に触れさせていただきます。日本食には素材そのものの栄養効果と、組み

合わせによる栄養効果がプラスされているのです。まさに薬食同源の思想が生きているのです。

日本人の食卓になじみの深いものであれば、たとえ欠点がありましても、それを軽減、あるいは解消する方法が開発されているはずです。先人たちはそのために自分の身体を犠牲にしてまで、努力されてきたのです。いま私たちの周りに在る伝統食品や、たとえば大根やキャベツ、白菜などの葉菜類もそうですが、南瓜や胡瓜などのウリ科の植物や、アカザ科のトンブリやトウモロコシなどのイネ科の植物などが、日本書紀や延喜式、本草和名、大和本草の中に収録されています。

しかし、いま、こうした作物に農薬や化学物質が使われています。その欠点を補うのが発酵食品なのです。F&E 酵素を活用して体内に入ってくる生活毒を排泄し、お互いが健康生活を楽しむことが出来そうです。これからも皆さんと一緒に力を合わせて頑張っていきたいと思っています。

約 90 分の講義内容から編集部で抜粋・要約しました。

# ヨーガ よもやま話

「ヨーガとは心作用の  
死滅である」（続）

石飛道子

前回『ヨーガ・スートラ』第 1 章第 2 偈、「ヨーガとは心作用の止滅である」を取り上げて、このことばはヨーガの定義の中でとても大事なことばであるとお話ししました。

インドの哲学ではことばを定義するとき、例えば「ヨーガとはこれこれである」と説明するのではなく、「これがヨーガなのである」というように、「ヨーガ」という定義される語を文の終わりにもつてくることが主要であると説明しました。「どうして、そうなのか考えてみて下さいね」とお話しして終わったのですが、わたしの方が待ちきれずに書きたくないが、どうしてそうなのかお話ししようと思います。

インドの哲学では、特に、仏教では、定義される語（例えばこの場合の「ヨーガ」）は文尾

にまわされると思います。なぜかと言いますと、それは、定義をする人が、必ず自分で実践してどんなものか分かってから、それを自らのことばで定義するからです。特に、皆さんに説明するときは、一般的な語を使って「これこれをヨーガと言うんですよ」と説明するのなら、聞いているだけでどんなものかピンときやすく、実践して実感も得られやすいでしょう。このように、相手にわかりやすく定義するのは必要なことだと考えられています。

だから、聞いている人が、実践してみても「そうだな」と思ってももらえるように「心の作用を止滅することがヨーガである」と定義づけるのが、普通なのです。しかし、『ヨーガ・スートラ』1・2 のヨーガの定義はそうなっていない。

そうではなく「ヨーガとは心作用の止滅である」というように、「実践してもしなくても問答無用に納得しなさい」と言わんばかりの語順になつています。これは、あなたが実践してもなかなかこの通りの境地に行けないぞと示しているかのようです。

これは、実際その通り、なかなか納得するのは難しい境地を表しているのです。後代ハタ・ヨーガの注釈書『ハタ・

## 2025 年が終わります やさしい 鍼灸治療

227

F&E 鍼灸院

院長 工藤 由美子

年末になり、加入している生命保険の担当の方が事務確認のためおいでになりました。ケガや病気で通院入院することもなく 2025 年が過ぎ、今年も無事に過ごせたなあとあらためて思いました。

そうか、今年も終わるのだなあと少し振り返ってみました。

ヨーガ・プラディピーカー』などでは、ハタ・ヨーガはシヴァ神（初代ナータ）から伝えられたとされています。

『ヨーガ・スートラ』第 1 章第 24 偈や第 26 偈では、特殊なプルシャ（アートマン）としてのイーシュヴァアラ（自在神）の存在が認められ、古代の師たちにとっても、彼は師であると説かれます。このように、ヨーガ学派は、神を認める立場をとり、『ヨーガ・スートラ』の実践は、ヨーガ学派の中心的思想として現代でも君臨し続けているのです。

2025 年が終わります

社会的できごとがいろいろありましたが印象深かったのは暑かった夏と熊の出没です。

30 年くらい前は札幌で一般家庭にクラーンなんて・・・という時代でした。ところがそのエピソードをくつがえすくらい今年暑い日が続きました。そして熊の人家付近への出沒。人的被害も農業被害もずいぶん出ました。政府も対策を講じているようです。

里山を散策する身としてはヒグマに注意を怠らないように心がけてきました。数年前、ヒグマにあらためて関心を持つ本と出会いました。2024 年直木賞を受賞した北海道出身、北海道在住の河崎秋子さんの「ともぐい」です。明治時代に北海道の山奥で 1 匹の犬と共に、ヒグマを獲ることで暮らしている「熊爪」という男の壮絶な物語です。

先日、その作者の河崎秋子さんの講演会を聞く機会がありました。北海道開拓時代からの北海道の暮らし、歴史、野生動

物との関わりがテーマでした。自然界に生きるものと人間との関係性についても考えさせられる講演でした。

講演が終わり、私は小樽のあんかけ焼きそばを食べ JR 小樽駅で帰りの列車を待つていました。すると少し前を歩いているのは河崎先生ではありませんか。しかもおひとりで。失礼ながらもお声をかけさせていただき講演会に参加していた旨、先生の作品を愛読していることなどお伝えし短い時間でしたが稀有な、とてもうれしい時間をいただきました。このことも 2025 年の素敵な出来事のひとつです。

2025 年も終わります。寒さもきびしくなります。みなさま今年もお読みいただきありがとうございました。

良いお年をお迎えください。





Q・O・L  
クオリティ  
オブ・ライフ

心・からだ

インフルエンザが  
流行っています

村田 和香

インフルエンザにかかりやすい人の傾向の5つの特徴が明らかにされました。弘前大学による研究です。大規模な健康診断のデータ解析により出てきた結果です。わかったことは、インフルエンザにかかりやすい人は、①高血糖であること、②肺炎にかかったことがあること、③多忙もしくは睡眠不足のあること、④栄養不良、⑤アレルギー、この5つの特徴を持っていることです。

これまでも、インフルエンザになりやすい人の生物学的要因、あるいは環境からの要因は研究されてきました。これらの複雑な関係を全体的に見て分析した研究は初めてです。弘前大学の研究グループでは、3000項目以上の健康に関するデータ、例えば血液検査、生活習慣、職業、既往歴、体組成などですが、その中からインフルエンザに関わる165項目を選んだり解析し、インフルエンザになりやすい特徴パターンを明らかにしたのです。

「沫感染」と感染者の触ったものに触れてウイルスのついたところを触った「接触感染」があります。予防には、この感染経路に注意することが大切です。

それでも、インフルエンザかな？と思った時には、睡眠を十分にとることです。高い熱が出ますので脱水を予防するために、こまめに水分補給が必要です。もちろん、高熱が続き、呼吸が苦しい時は早めに病院へ行くことをお勧めします。インフルエンザは子どもや高齢者、高血糖の人などは重症化する恐れがあります。肺炎もそのひとつです。また、免疫系の反応が過剰になり、脳に炎症を引き起こす場合もありますので、要注意です。

私たちは毎日いろんなものに触ります。手にもウイルスが付く可能性は大きいものです。ウイルスが付いても身体の中に入れないこと。しっかり手洗いをすることです。ワクチン接種はインフルエンザにかかることを減らし、かかっても重症化することを防ぐ効果が期待できます。

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

## 年末年始のお休み

12月28日(日)～1月4日(日)

年末の宅配便は混み合うことが予想されますので、  
F&E製品は早めのご注文をお願いいたします。

1月5日(月) 仕事はじめ

10:00～11:30 3F

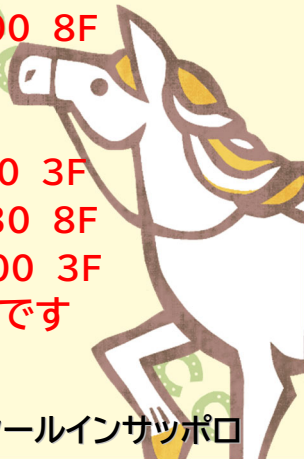
10:30～12:00 8F

13:00～14:30 3F

13:30～14:30 8F

19:00～20:00 3F

通常営業です



ヨガライフスクールインサッポロ



**弊社を騙った悪質な偽サイトにご注意ください**



いつもケルプ研究所をご愛顧頂きまして誠にありがとうございます。

この度、弊社商品を掲載し極端に安い割引価格で商品を販売するかのよう装った「偽通販サイト」の存在を確認しております。

このような偽サイトを利用した場合、お客様のIDやパスワード、個人情報が不正に入手されたり、商品代金振込後も商品が届かない、偽の商品が送りつけられる等の被害にあう可能性が考えられます。

くれぐれも偽サイトにてご注文、お振込みや決済などされないようご注意ください。

弊社商品はインターネットでは、弊社公式WEBショップ（<https://sapporo-kelp.jp/>）のほか、Amazonにて希望小売価格で販売されているエルトリプル社以外には商品は流通しておりません。

《万が一被害に遭われた場合》

被害に関する対応は最寄りの警察署にご相談ください。

取引時の画面、相手とやり取りしたメールの内容、相手の情報（ID、住所、電話番号、口座番号）、振込記録など、取引相手にする資料等が求められますので、お手元に残されることをお勧めいたします。



株式会社  
ケルプ研究所  
SINCE 1978