

正しい食と適宜の運動、
そして明るい心こそが眞の健康を築き
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、
その手伝いをさせていただきます。

未来

—第480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3F
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、私はそのように考えていました。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日本食に「麦ご飯+山芋」、「麦とろ」、「マグロのぶつ切り+山芋」、「山かけ」が

あります。日本の各地には、さつま芋、里芋、じや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、アミラーゼ、カタラーゼです。ジアスターとアミラーゼは、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。

掲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、これも長所になります。

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、名物はたいてい餅や団子で、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食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、最適の道中食だったわけです。『腹餅がよい』という言葉の由来もここにあります。

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

サポニンは、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

ります。

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、ヨードの王様といつてよいと思います。

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つたのは20世紀に入つてからです。

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

いますと、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つたか

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

の目を持つて賞賛されているの

です。

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

(次ページへ続く)

(前ページより)

（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つた野菜の漬け物でB₁を補うことを思いついたわけです。
一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薑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。薑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いがあります。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

また、生姜の辛味成分に含まれるジングロンは、血液循环をよくしますし、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、使うのと使わないとでは、日常生活を健康に送る基礎体力の面で、大いに違つてきますので、「冷奴」と注文して、かつお節や葉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せに日本蕎麦があります。蕎麦を、手つ取り早い食べ物だからと、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つた中年族

にとつて、蕎麦は大いに元気の出るものとでもあるのです。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、カ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。カ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

——酔のもの——

中国料理では酔をよく使います。酔豚もその一つですが、中国の家庭料理では麺にも酔をかけて食べます。酔は、食卓に欠かせないものとなっています。『痩せの酔好み』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ま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。それでいて中国人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つて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、料理に酔を大量に用いているのが一因だろうと思います。ただし酔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、酔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したが、日本食には素材そのものの栄養効果と、組み

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、たとえば大根やキヤベツ、白菜などの中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、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つてくる生活毒を排泄し、お互いいが健康生活を楽しむことが出来ますよう、これからも皆さんと一緒に力を合わせて頑張つていただきたいと思います。

約90分の講義内容から編集部で抜粋・要約しました。

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、「これこれがヨーガなのである」というようにな、「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、そんなのか考えてみて下さいね」とお話しして終わつたのですが、わたしの方が待ちきれずに書きたくなつてしまい、ネタバレになりますが、どうしてそん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

ヨガ よもやま話

「ヨーガとは心作用の死滅である」（続）

石飛道子

にまわされると思ひます。なぜかと申しますと、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つてから、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、一般的な語を使つて「これこれヨーガ」と言うんですよ」と説明するなら、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「そうだな」と思つてもらえるように「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いうなつてはいません。

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間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・

そうか、今年も終わるのだが、あと少し振り返ってみます。

ヨーガ・プラディー・ピカ」などでは、ハタ・ヨーガはシンヴァ神（初代ナーダ）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、特殊なブルシャ（アートマン）としてのイーシュヴァラ（自在神）の存在が認められ、古代の師たちにとつても、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な思想として現代でも君臨し続いているのです。

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。

227

F&E 鍼灸院

院長 工藤 由美子

2025年が終わります

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、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

社会的でできごとがいろいろありました。印象深かったのは、暑かつ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ーラーなんて・・・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い今年は暑い日が続きました。そして熊の人家付近への出没。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。

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いてありがとうございます。また。良いお年をお迎えください。

た旨先生の作品を愛読していく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年の素敵なお来事のひとつです。

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。



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つの特徴を持つことです。これまで、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、300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、体組成などインザに関する165項目を逐一解析し、インフルエンザに明るかにしたのです。インフルエンザの感染は、感染者のくしゃみや咳などの「飛

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。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。しっかりと手洗いすることです。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。



インフルエンザが流行っています

村田 和香

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、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、脳に炎症を起こし意識障害やけいれんなどを引き起こす場合もありますので、要注意です。

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

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

！ 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に装った「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願います。

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いません。

《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、取引相手に関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。

