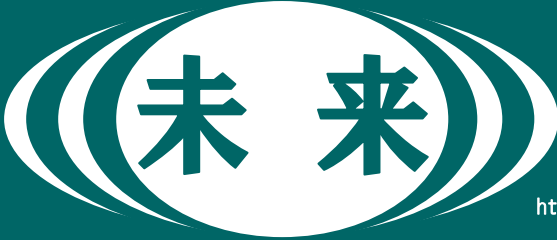


正しい食と適宜の運動、  
そして明るいきこそが真の健康を築き  
あげます。  
F・E・ヨガライフ協会は、からだの中から  
F&E、外からはヨガで、  
そのお手伝いをさせていただきます。



—第484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>

F & E 酵素

春は草木が芽吹くように体内も活発に動き出します。ヨガライフスクールインサッポロでは、季節の変わり目にF&E酵素断食をお勧めしています。今回は過去に「未来」に掲載されたF&E酵素断食の体験談をご紹介します。



アーカイブ



(12)

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  
「断食をしましょうか・・・」  
未来91号(1993年7月)より

ヨガの指導を職業にしたりしていますと、「身体なんてどこも悪いところはないんでしょね」と人から言われます。が、決してそんなことはなく、腰が歪んでいたり、胃腸の調子が良くなかったりなどということは、ごく頻繁におこります。すると「ヨガをしたリ、酵素を飲んでいても駄目なの？」とも言われます。駄目なのではなく、ヨガをし、酵素を飲み続けているので徐々に良くなっている過程に今あるのだと思っています。

そこで五日間の断食を行ったところ、二日目ですっかりなくなっていました。実のところ「今日は何で足が辛いのかしらの？なぜこんなに腰が軽いのかしら？」と歩きながら考えたほどでした。三日目、四日目と過ぎるうちに、足があることすら忘れてしまうような軽さになり、また、肩から背中にかけてお風呂上りのような爽快感を常に感じていました。

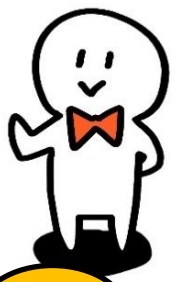
肩こり腰痛など外側に現れる痛みであっても、それらを取り除くには断食することが最も効果的だと思います。外側に現れる症状は身体の中に疾患、病巣があるためというものがほとんどですから、断食によってそれらの問題点が取り除かれ、不快感もなくなっていくのだと思います。

(次頁へつづく)

お待たせいたしました！！

# 『2食だけ酵素の会』

今年も開催しま〜す♪



定員 15名

午前中は祝祭日営業

3F 10:00~11:00 猪狩  
8F 10:30~12:00 須合

受付は12:00まで、午後からイベント貸切となります。

お間違えのないようお気をつけください！



にゃんと！

とき **2026/4/29(水祝)**  
じかん **12:30~16:00 (予定)**  
ところ **ヨガライフスクールインサッポロ**

ヨガ 2時間⇒月会費またはドロップインで受講できます！  
※体験レッスンは不可  
別途、F&E酵素 100ml×2 & お水 500ml×2  
⇒1,600円がかかります！

ヨガや酵素が初めての方もお気軽に♪  
参加希望の方はご予約ください

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

ヨガライフスクールインサッポロ

# 春の新人会 キャンペーン

期間：2026年3月15日～5月31日

期間中にご入会で…

通常 **4,400円**

**入会金**

期間限定 **半額 2,200円!**



初めての方初回  
**体験レッスン 1,100円!**

(前頁より)  
身体を悪くするような事は何もしないはずなのに？なぜ体調を崩したり、風邪をひいたりするのだろうか？と思う方も多いでしょう。それは食べ過ぎなのだと思います。断食をしてみるとそれが良く分かります。

そして食べ物の本当の味や匂いを思い出し、食べることが出来るのはなんて幸せなんだろうと実感します。

「食べることを我慢するなんてできない！」と大勢の人が言いますが、そうでしょうか？。身体にいいから食べる、悪いかから食べない、ではなく、いい

もの、必要なものは確かにおいしいのだと思います。甘いものや、濃く味付けされたものを食べ続ければその感覚も狂います。悪い習慣を破ることは辛く、良い習慣を続けることは努力がいりますが、そうしなければ正常な物事の判断ができなくなるのではないのでしょうか。

これから野菜がおいしい季節です。そのおいしさを味わえるように、断食してみるのはいかがでしょう。



ヨガライフスクールインサッポロ



## GWのお休み

**5/3～5/6**  
SUN WED

レッスン、受付すべてお休みです。  
お問合せ、商品購入にはお間違えのないようお気をつけください。

## 5/7(木)の営業

※虎の穴クラスは休み、一般クラスを行います

|    |             |       |
|----|-------------|-------|
| 3F | 10:00-12:00 |       |
| 8F | 10:30-12:00 |       |
| 3F | 13:00-14:30 |       |
| 8F | 15:00-15:45 | やさしい  |
| 3F | 16:00-17:00 | リラックス |
| 3F | 19:00-20:30 |       |

紀元前2世紀ごろの中国に起源を持つ東洋医学。長い年月の治療経験に基づいて紀元前200年頃に編纂されたのが「黄帝内経」という医学書です。その医学書の中に望診といって顔の色をみたり体の様子を観察したり、声の調子を聞いたり、体から発する匂いなどで健康状態を診断する方法が記されています。望診をさらに細分化したなかに「舌を診る」というのがあります。皮膚に覆わ

れた体表とちがいで、舌は薄い粘膜に覆われているだけなのでカラダの内部の情報を読み取ることが可能です。舌を診るときは形、色、苔の状態を見ます。鏡で自分の舌をチェックして健康状態をチェックしてみませんか？

《舌形》  
舌の輪郭部分に歯形がついている・・・水の滞り。甘いものの摂りすぎ

《舌苔》  
舌苔が厚く黄色味を帯びている・・・食べ過ぎ・飲み過ぎで胃腸が弱っている  
舌苔がない・・・疲労、体力不足、貧血、生理不順

ちなみに健康な舌は淡いピンク色、白い苔が薄くついて表面が適度に湿っていて、質感も均一な状態といわれています。

## 231 F&E鍼灸院

院長 工藤 由美子

舌が教えてくれること



《舌色》  
瘦せている・・・栄養不足  
赤みが強い・・・カラダに熱がこもって水分が不足している  
暗紅色や紫色に近い・・・瘀血の特徴。血の巡りが滞っている

# ヨーガよもやま話

「ヨーガ学派と仏教の  
微妙な関係」

石飛道子

『ヨーガ・ストラ』と仏教の関係について、少しだけお話ししてきたのですが、わたしの検討したところによるとまだまだ興味深い内容が眠っていると思われてならないのです。「ヨーガとは心作用の止滅である」(『ヨーガ・ストラ』1・2)について、これまで何度か解釈などについてお話ししてきましたが、本日はこのストラをめぐって、仏教との決定的な違いについてお話ししようと思います。『ヨーガ・ストラ』1・2から話しがちつとも進まないなあ、って思ったあなただ。もう少しの辛抱です。ヨーガの中で一番大事なことばなので、なかなか進まないのです。ストラ作者のボタンジャリは、ヨーガの天才でした。古来インドではヴェーダの伝統を大事にするバラモン教に依るのが人々の常識でした。バラ

モン教は神々の世界を扱う深遠な哲学に満ちた世界でした。そこに紀元前600-500年頃仏教が登場してくるのです。仏教の開祖ブッダは、生き物の苦しみを払うために仏法を説きました。苦しみを滅することを高らかに歌うブッダの教えは、ヴェーダやウパニシャッドの思想とは少し違っていました。実は仏教にもヨーガという実践があります。ヨーガや禅定の実践によつて苦しみを払った人々もまた、多く出ました。仏教の理想「苦しみの滅」は、実際のところ、仏教であろうとなかろうと、どんな人にとつても求めるものであり願うものです。

仏教からはるかに時代が経つて、ボタンジャリが登場してはじめてヴェーダ・ウパニシャッド思想と結びつく形でヨーガの実践が説かれてくることになるのです。

仏教では、神の力を借りずに、自らヨーガや禅定を実践して「苦しみの滅」を求めていくものです。覚りは、意志強固で優秀な人しかたどり着けない境地です。

ボタンジャリは人間の理想の姿を、仏教と同じく「苦しみの滅」とし、そこに至る方法として、神の力も借りることにしました。彼はブッダの法と、ヴ

エーダの伝統から受け継いだ知識によつて、『ヨーガ・ストラ』を著していったのです。ブッダの法からのパクリであるとする人もいるかもしれませんが、そうではありません。神々の系譜から伝えられた天啓聖典(シュルテイ)の流れからくるものとして、仏教とは別に理論化されていくのです。ヒンドゥー教の時代になりますと、神々に彩られたインド的な世界観の中で人々はヨーガを実践していくことになりました。仏教とヨーガ学派は理論的に非常によく似た側面を持ちながら、あざなえる縄の如く、両者は互いに今日まで存続しているのです。

インストラクター養成コース  
インド哲学講師。元札幌大谷  
大学特任教授。北星学園大学  
他、多数の大学、専門学校に  
て非常勤講師を務めた。



**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 |



**コルテ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



Q・O・L  
クオリティ  
オブ・ライフ

心・からだ



夕食にウエイトを  
おくのは

村田 和香

人は1日に、数回に分けて食事をします。多くの人は3回の食事習慣を持つているでしょうから、3食でエネルギー必要量をうまく分配することが求められます。

最も多いパターンは夕食にウエイトをおいた食事バランスは、BMIが上がるという結果があります。BMIとは、Body Mass Index の略で、肥満や痩せの判定に使われているものです。「体重(kg)」÷「身長(m)の2乗」で計算します。たとえば身長160cm、体重53kgの場合、「53(kg)」÷「1.6(m)×1.6(m)」と計算からBMIは20.7ということになります。日本肥満学会は25.0以上を肥満とし、普通体重は18.5から25.0、低体重(痩せ)を18.5未満としています。

30〜60歳男性の約3割が肥満と言われています。この場合、夕食を軽めにするのが推奨されています。夜遅くの食事はエネルギー消費がされにくく、体脂肪として蓄積されやすいためです。健康な方も、遅い夕

食は食べすぎないほうが良いのは、皆さんご存じのとおりです。

けれど、夕食にウエイトを置く問題は、カロリー摂取過多だけでは済まされないようです。特に高齢者の場合、食事のタイミングがフレイルに影響しているという研究があります。3回の食事の中で、3食均等にエネルギー摂取する高齢者と、朝食と夕食にエネルギー摂取を多くする人では、夕食に多くエネルギー摂取する人たちがフレイルとなる可能性の高い結果を示しています。

フレイルとは、「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であり、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」をいいます。簡単に言うと、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の間を意味します。これには、体重減少や筋力低下などの身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神的な変化や社会的なものも含まれます。何事もバランスが大事なようです。

群馬パース大学  
リハビリテーション学部教授  
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、夢を見ることができるもの



第2刷刊行しました

クオリティ・オブ・ライフ  
心・からだ  
村田 和香 著  
価格 1,650 円(税込)

## F & E 梅酵素予約受付 開始します！

F & E 酵素に青梅と南高梅を漬け込み、  
梅の爽やかな香りと酸味をまとうせました。

味わいにこだわった今年の梅酵素、  
ぜひご賞味ください。

いつもの酵素をちょっと美味しく

酵素断食中のおやつにも

毎日の酵素生活に、季節をちょい足ししませんか。



◆ F & E 梅酵素 ◆

5,940円(税込)

内容量 900g

予約受付期間

4/6~5/31

商品のお渡しは、  
夏(7月中旬頃予定)になります。



今年も  
おいしく  
漬かります~

ご予約・お問合せ 株式会社ケルプ研究所  
TEL 011-221-1225  
FAX 011-251-2335