

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3F
TEL011-222-0012
<https://yogalife-school.jp>

F&E酵素

長期熟成する意味

二十年熟成酵素 始まりました

株式会社ケルプ研究所

代表取締役 福士 宗光

ケルプ研究所の酵素飲料は、糖浸透圧抽出法、重ね仕込み、自然発酵、長期熟成に特徴があります。

糖浸透圧抽出法は原料である野菜や果物を糖（ケルプ研究所では甜菜糖を使っています）と一緒に樽に漬け込み、糖の浸透圧を利用してエキスを抽出する方法。自然発酵はスターターと呼ばれる発酵のための菌を入れずに原料に由来する菌で発酵させること。いずれも昔から伝わる酵素飲料の伝統的な作り方です。

しかし、重ね仕込みと長期熟成はケルプ研究所が独自に取り組みを始めたやり方と言ってよいと思います。今回は長期熟成についてのお話です。

フレンチ・パラドックス

冠動脈疾患が多い欧米において、脂肪摂取量は他の国と変わらないのにフランスだけが冠動脈疾患による死亡率が低いのは、フランス人がたくさん飲む赤ワイ

ンのポリフェノールの抗酸化能によるのではないかと、という説があり「フレンチ・パラドックス」と言われています。

赤ワインは、ちよつと高価な、しつかりめのは何年か寝かしてから飲むとより美味しいとされています。では、寝かせて美味しくなったとき、「フレンチ・パラドックス」とうたわれる抗酸化能、つまり効果効能の方はどうなるのでしょうか？

抗酸化関連の文献を色々と調べたなかで目に留まった一節がありました。時間が経過するとポリフェノールが重合して赤ワインの抗酸化能が高くなるというものでした。

発酵で抗酸化能が高くなる例はあるけれど熟成でというのは興味深いと思います。そして酵素はどうなのだろうと思つたのです。

長く置いたF&E酵素は赤ワインが美味しくなるのに似て、円やか（まろやか）になって飲み

やすくなることを体験的に知っていたからです。

「F&E酵素」は長く置くと円やかにになります

私は、品質確認の意味もあり、賞味期限を過ぎた酵素を飲むことも多く、そういった古い酵素では瓶の中でエイジングが進み円やかな熟成感を味わうことができず。

充填前に発酵タンクの中で一定期間熟成していますが、瓶の中で長期経過することでまた変化していくことをかねてから感じていました。

酵素は美味しいから飲むというものではなく、健康のために飲むものですが、おそらく昔ながらの自然な作り方ゆえの時間経過に伴う変化を感じていただければ嬉しいとも考えていました。

ちよつと古いビンテージワインのような感覚。ワインもウイスキーもしつかりしたものは時間をかけるほど深みを増す、このようなエイジングを酵素でも表現したいという想いを温めていたのです。

ただ、当時、保健所さんからは賞味期限を表示して欲しいという要請もありましたし、法律上は清涼飲料水に分類されるものであり、時間が長く経過したものを提供することにはメーカーとしてためらいもありました。しかし、円やかになるうえに機能性も高まる

ということが分ければ話は変わってきます。

そこでまずは、仕込んでからある程度年数が経っているエキスと新しめのエキスの抗酸化能を調べて比較してみたところ、タンクによつて若干パラツキはあるものの、長く寝かせたものの方が抗酸化能が高い傾向がみえてきました。

こうして酵素を熟成することに機能性の面でも意味を見出し、幾つかのタンクを長期間寝かせておくことに取り組み始めました。20年以上前のことです。

原料の野菜・果物の種類は一緒であっても、季節やその年によつて質は同一ではありませんし、自然発酵という特性もあつてタンクによるバラツキはなくなりませんので、本当に長期熟成が機能性の向上に繋がるのか、現在も色々な方法で長期的に確認していくことを続けています。

『北海道酵素』での検証

近年では、秋の酵素として毎年ビンテージをつけて限定販売している『北海道酵素』でも熟成によつて抗酸化能がどう変化するかを検証しています。

『北海道酵素』は、すべて北海道産の原料で、仕込み時期も毎年一緒ですからタンクごとのバラツキも小さくなると考えたのです。

（次ページに続く）

（前ページより）

現在、F & E 酵素の賞味期限は製造日（充填日）から3年間としていますが、実際にはそれ以上長く保存しても異物混入などない限り傷むものではなくありません。このように長く置いて傷まないものは、一定の条件のもとで賞味期限の表示を省略してよいという食品表示の特例があります。

（※）食品表示基準第3条に、一般（業務用ではない）加工食品に表示すべき項目として、名称、原材料名、保存の方法、消費期限または賞味期限、内容量などが定められています。同条3項にはその表示を省略してよいというものが示されています。

その中に「飲料水及び清涼飲料水（ガラス瓶入りのもの（紙栓を付けたものを除く。））」というものがあり、F & E 酵素はこれに該当します。

『北海道酵素』ではこの特例に沿って賞味期限を省略し、瓶に詰めてからの長期間の熟成も楽しめるようにするとともに、時間経過で抗酸化能がどう変化するか、北海道科学大学や北海道教育大学のお力を借りて検証を継続しています。

現在のところ2021年から2024年までのサンプルできれいなデータも取れ始めています（詳細はまた別の機会にお伝えいたします）。

二十年熟成エキスは最高峰の『鳳』に

長期熟成が良いといいますが、現在10年を超えるタンクが複数あり、これらの長期熟成エキスは少量ずつですが弊社の酵素にブレンドされています。

そしてついに20年を超える長期熟成エキスをブレンドできる準備が整い、最高峰の『鳳』へのブレンドを開始いたしました。

現在販売しているロットでブレンドをスタートしていき、今後『鳳』には引き続き20年以上熟成させたエキスがブレンドされていくこととなります。

ケルプ研究所の酵素は多種類の野菜や果物を原料に、自然発酵にかかわる原料由来の微生物と「時間」の共同作業によってつくられています。

長い時間から生まれた熟成感や深み、そして機能性を感じていただければ幸いです。

毎年5月3日は

『F & E 酵素の日』



株式会社ケルプ研究所は1978（昭和53）年5月2日設立。予定していた5月3日は休日で登記出来ず前日になりました。この経緯と「こう（五）そ（三）」（酵素）の語呂合わせから「F&E 酵素」をより多くの人に知ってもらうことを目的に2022（令和4）年に一般社団法人・日本記念日協会により記念日認定・登録していただきました。

今年も記念日を迎えるにあたって、5月中、F&E シリーズ720ml ボトル1本に3個ずつ「F & E 酵素飴」をおつけしてお届けします。

F & E 酵素がより多くの皆様の健康生活のお手伝いを出来ますよう今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

コルテ化粧水容器が変わります

いつもコルテ・F 化粧品をご愛用くださいましてありがとうございます。従来の瓶やキャップが入手困難となり、順次容器を変更いたしております。内溶液や内容量に変更はございません。今後ともご愛用くださいますと幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。



株式会社ケルプ研究所

TEL 011-221-1225
FAX 011-251-2335



創業者 福士高光 創業当時の発酵室にて

Q・O・L
クオリティ
オブ・ライフ

心・からだ



他人の痛みがわかること

村田 和香

私たちは日常生活のなかで、他人の痛みや苦しみを、まるで自分のことのように感じるこ

とがあります。たとえば、誰かが机の角にひざをぶつけて顔をしかめたとき、「あ、痛い！」と思います。ある時は、ドラマの登場人物が階段を転げ落ちるシーンを見て、体がムズムズするような感覚を覚えることでもあります。このような現象は、単なる想像力の産物ではなく、私たちの脳に備わった「共感の神経回路」が関与していることがわかってきました。

かつて共感とは、他者の感情や状態を理解し、自分の内側に反映する能力とされ、哲学的にも古くから議論されてきました。他人の感情に心を動かされる能力が人間関係や倫理の基盤であるとされてきました。

しかし、20世紀後半以降に科学が発展すると、共感には脳内の特定の神経回路に支えられていることが実証的に示されるようになりました。「他人の痛みを見ているときに、自分が痛みを経験しているときと似た脳領域が活動する」という発

見もそのひとつの例です。

わたしは注射が嫌いです。インフルエンザ予防接種の順番待ちの時、先に予防接種を済ませた人が、注射の痛さを口にしなから出てきたときは、ぞっとします。自分が受ける注射の痛みをより強く感じるような気がしていました。

それは気のせいではなかった、という研究結果が示されました。他者の感じ方、身体的な痛みや負荷の大きな課題など、自分の感覚に影響を与えているのです。

アメリカの研究です。111

人の参加者を対象にした実験で、自分以外の参加者の評価とされる情報が先に示されました。たとえば、身体的痛みとして腕に熱刺激を加えたり、他人が痛がる動画を見たりという課題です。他者の評価が熱刺激によって極度の痛みを感じたことが示された場合、自分の受けた実際の熱刺激が弱くても、参加者は痛みを強く感じることを示されました。

私たちは他人の大変さを感じることができるようになっています。

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、夢を見ることが出来るもの



第2刷刊行しました

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

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
入会金 4,400円

半額 2,200円!
期間限定 ↓

初めの方初回
体験レッスン
1,100円!

お問合せ ↓



◆ F & E 梅酵素 ◆

5,940円 (税込)
内容量 900g

予約受付中

4/6～5/31

商品のお渡しは、
夏(7月中旬頃予定)になります。



ご予約
まっています。

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

ココロとカラダにやさしい鍼灸治療

232

春ブルー

F&E鍼灸院
院長 工藤 由美子

「青春」という言葉があります。私などは半世紀以上前のことですが・・・さて、その語源は？

古代中国の思想に陰陽五行説という考え方があります。森羅万象を陰と陽に大きく分け

さらに5つに分類し思索をするといふものです。東洋医学も陰陽五行説を背景にしています。季節は春・夏・長夏・秋・冬と分類し春は青、夏は朱、長夏は黄、秋は白、冬は玄というように色も割り当てています。

日本では夏目漱石が若者の迷い、不安、恋愛などを描いた小説「三四郎」により「青春」という言葉や概念が定着したといわれています。

4月に新生活が始まり少し慣れ始めたころ体調がすぐれなくなることを5月病といわれていますね。けれど「病」といわれるとんだかなあと思いうかたもいるのではないのでしょうか？このごろでは「春ブルー」と呼ぶこともあるよ

うです。春は社会環境が変わることが多いのと、暖かくなったり、小寒くなったりという気候の変化も私たちのココロとカラダに影響をおよぼしています。そんなとき、すこしココロもカラダもラクになる工夫をしてみませんか？

- ・生活のリズムをそろえる。完璧にならずに
- ・「やること」を小さく区切る
- ・カラダを温めてほぐす
- ・情報と予定を少し減らす
- ・それでも次のようなカラダの不調が数週間も続くような時は専門家に相談しましょう。
- ・何をしても楽しく感じない日が続く
- ・食欲が極端になくなる、または過食がとまらない
- ・眠れない

鍼灸の施術も春ブルーに対応できることがずいぶんあります。お役に立てることがあるかもしれません。ココロとカラダのケアの選択肢のひとつになさってください。



ヨガライフ 今昔物語 9

F・E・ヨガライフ協会理事長
上山祐雅子



富士高光先生とは、今でこそ「ゆみこさん」「ぶん君」(ちなみに、「ぶん君」というのは、親分のぶんです)と呼び合う仲ですが、第一印象は、少し違いました。紹介してください

そこで富士先生をお招きして、ヨガ教室の指導員に向けて、講義をしていただいたのです。ところがその時の講義は専門用語ばかりで、私には全く意味が分からず難しい。「やだなア。分からねエ、もう会いたくないなア」

この時の正直な私の気持ちでした。後に富士先生に伺うと「ヨガを教えている偉い人達なんだから、何でも知っているんだと思っていた」とのことでしたから、当初はお互いに少々思い違いがあったの

かもしれませんね。

ヨガ教室には、以前の私のように身体の悩みを抱えて、ヨガや断食をして体質を改善したいと考える方がたくさんいました。富士先生の健康相談や、ご講義、F&E酵素断食、断食合宿なども始まったのがこのころです。それまで行われていた断食は、口にしているのは水のみ。F&E酵素断食は、酵素を飲むおかげで断食がらくないわけですが、断食後も、水のみ断食では、回復食は重湯から始まり少量ずつ食べる量を増やしていく決まりがあります。一度食べだすと、とめどなく食べたくなる。この期間が大変つらいのです。その点もF&E酵素断食は、すぐに普通の食事に戻れるので、断食が当たり前に出来る。

毎日F&Eを飲んで体調も良くなっていく方がたくさんいらっしゃるようになりました。ヨガ教室の壁には、断食やF&E酵素のことなどを大きく書いて貼りました。

本当に身体を良くするには、ヨガで身体を動かすだけではダメ。食生活を正さなければ治らないんです。皆さん、このことは今も変わりませんよ。食べている物が御自分の身体を作っているんです。

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
ブレママ ～逆子、安産、つわりなど～	3800円
おうちDEおきゅう ～お灸指導とお灸30回付き～	2500円
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

○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)

○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/>
※男性はご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