

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

ヨガとF&E酵素体験記

酵素をのんで毎日歩こう

Y・Sさん（市内体育館所属会員）



今年も暑い日が続いています。

私がヨガスクールでお世話になったのは、79才になつてからです。それから2年位過ぎて、酵素も飲むようになりました。あれほど辛い思いをしていた風邪ひきもなく、ヨガを始めた目的の腰痛も忘れるほどになりました。梅酵素もそろそろ届くころでしょうか。楽しみです。

毎月ヨガでいただく、「未来」は、しっかり読むようにしています。以前、酵素の活用法が紹介されていて、それを参考に、私も色々試しています。

今年でヨガを始めてから10年になります。若い頃とは食生活が変わり、1年程前から、朝・夕の2食です。お昼は、おやつ程度にして、夜に酵素を飲んで就寝します。

私にも色々な欲がありました。が、今残っているのは、食欲……。

何をどれだけ、どう食べたら良いのだろうか。いい加減な食事はしたくないと思い、酵素を飲み始めました。そのおかげなのか、健康診断でコレステロール値が下がり、ほめられました。

歳と共に、味覚が鈍感になった気がして、定期的に歯科医院で口の中のケアや、歯の掃除も始めました。酵素は飲むだけでなく、塗るの也不错と知って、歯茎が腫れた時や、少し出血した時は、酵素を使ってマッサージしています。出血を恐れず、指に酵素をつけて思いつき。次の日には治っています。

身体の痒みにも、酵素を薄めて塗ると治ります。ヨガと酵素を始めてみたら、良いことばかりで……と思っているところです。つい先日は、骨密度の検査を受けましたら、腰椎は86パーセント、股関節は76パーセントでした。

股関節は少し心配ですが、この年ですから立派な成績だろうと思います。

整形外科の医者さまには、ヨガの先生には、苦勞をかけるだろうけど、ぜひヨガは続けなさいと励まされました。実は、私は難聴を抱えており、補聴器をつけています。補聴器というのは、やっぱり聞き取りにくいことも多いのです。ヨガの時は、先生のそばに座って、動きを見ながらやっていますが、それでも、時々難しいこともあります。そういう時は、ヨガの先生が助けてくれます。

骨密度の成績と、整形の先生からヨガを続けるように言われたことが嬉しくて、病院でもらった検査結果は、ヨガの先生にも見てもらいました。

お世話になつているお医者さまのお話しですと、私の年齢では、お日様に当たる事、毎日30分は歩くように、そして食事だそうです。日焼けを気になさる方は「両手のひらを太陽に」だそうです。

そこで、毎日、住んでいるマンションの廊下や階段の掃き掃除をしたり、バスと歩きで買い物やヨガにも出かけることにしています。骨密度は、毎回数値が変わります。運動と食事の大切さを知りました。

昨年は、白内障の手術もすすめられました。

目の手術なんて怖かったんですが、見えにくい状態をそのままにしておくことは、認知機能の働きを弱め、認知症の原因にもなるかもしれないというので……。難聴も認知機能にかかわりますから、目の手術は、勇気をだして受けることにしました。手術後は、脳も少し元気になった？気がしています。

これからも、目を見て、読んで、感じて、ヨガと酵素のお世話になりながら、一日でも長く元気に歩けるように、認知症を一日でも遅く感じるように、今一番の願いです。

ヨガスクールの先生方、酵素にも、そして沢山の皆さんへ感謝です。

あなたもご投稿してみませんか？

「未来」編集部では、
ヨガのこと
酵素のこと、健康のこと etc.

皆様からのご意見や体験談をお待ちしております。
メールやお手紙、お電話など形式は自由です。ぜひお寄せください。

Q・O・L
クオリティ
オブ・ライフ

心・からだ

288

不規則な生活は
老化を早める

村田 和香

規則正しい生活、習慣を作る

ことは簡単ではありません。私自身は何かやろうと新たに始めること、たとえば、筋トレとかダイエットは基本的に3日坊主で、うまくいったためしがありません。多くの人が共感されるのではと、思っています。

新たな習慣を取り入れるのが難しいのは、脳の仕組みが関係しています。脳には安定化志向という性質があります。大きな変化を嫌う性質です。そのため、筋トレするとか、ダイエットするとか、これまでの私の生活になかった大きな変化を伴う習慣を、いきなり始めようとすると、苦痛になり続かないのです。

それでは、習慣を新たに作るには苦しみながらやるしかないのかというと、そうではありません。脳は少しずつなら変化できるといふ可塑性という性質を持っています。習慣を変えるときには、少しずつ、簡単なことから始めて達成感を得て、徐々に変化させていくとできるはず。

なぜ、規則正しい生活にこだ

わるかというところ、健康の三原則

「食事」「睡眠」「運動」を整えることにつながるためです。たとえば、食事時間が不規則だと老化が進むという研究があります。

国立長寿医療研究センターで行われたもので、地域で生活している378名の高齢者を対象とした、食事時間の不規則性と老化との関連についての研究です。結果は、食事時間が不規則な高齢者は、規則的な高齢者と比較して年齢が有意に若いにもかかわらず、老化の指標のGDF-15が高く、細胞レベルでの老化が早いことが示

されました。

また、食事時間が不規則だと、食事を抜くことが多いです。朝食抜き、昼食抜きが増えています。さらに、食品群でみると野菜や魚介の摂取量が少なく、食事の質の低いことがわかります。

この研究は同じ人たちを追った研究ではありません。それでも食事時間が不規則な人は、食事の質を特に気をつけなければならぬことを示していると考えます。

* GDF-15は組織のストレスや損傷によつて上昇し、老化指標として使われています。

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、夢を見ることができるもの

クオリティ・オブ・ライフ
ここから

村田 和香 著

価格 1,650 円(税込)

北海道酵素
期間限定発売。

9.24

Coming Soon

北海道の原料だけで製造した『北海道酵素』。

2026 ボトルがまもなくできあがります。

あわせて2021年から熟成を続けているビンテージ

ボトルも数量を限定して販売いたします。

販売期間：9/24～12/28

製造・販売 (株)ケルプ研究所

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



女性に優しい はり・きょう治療

F&E 鍼灸院

施術メニュー

はりきょう治療	4000円
美容鍼	3500円
頭皮ケア	3800円
プレママ ～逆子、安産、つわりなど～	3800円
おうちDEおきょう ～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

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

ココロとカラダに やさしい 鍼灸治療

235

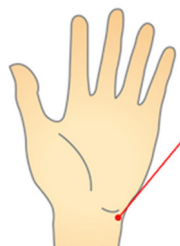
夏の養生

F&E 鍼灸院

院長 工藤 由美子

東洋医学では季節によって影響をうける五臓六腑があります。
夏の季節は「心（しん）」です。「心」には次のようなはたらきがあります。
①血を全身に巡らせる
②精神活動や意識、思考、感情などをまとめる
③眠りや目覚め、落ち着きなどココロの状態を管理する
今の医学の心臓の役割と重なる部分もあります。「心」はコ

神門

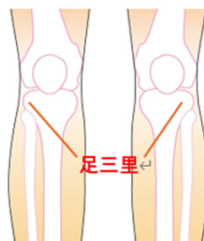


神門

ココロとカラダの司令塔とイメージしていただくとわかりやすいですね。
「心」がここちよくはたらけて、夏の疲れを解消するツボをご紹介します。

足三里

位置…手首のシワを小指側になぞると触れる骨の手前の凹み
効能…睡眠の質をととのえる、ココロを落ち着かせてリラックスする



足三里

位置…ヒザのお皿の外側の下方から指4本下でスネの骨のすぐ外
効能…お腹の冷え、下痢、食欲不振
うまく眠れる工夫と水分・塩分・ミネラルを上手に補給して残りの夏をお過ごしください。



ヨガライフスクールインサッポロ 8月レッスンのお知らせ

8月11日（火）山の日

3F 10:00～11:30 ノーマルクラス
3F 13:00～14:30 ノーマルクラス

8月12日（水）

3F 10:30～12:00 ノーマルクラス
8F 11:00～12:00 ノーマルクラス
3F 13:00～14:30 一般クラスへ変更

※産後・マタニティクラスはお休みです

夏季休業のお知らせ

8月13日（木）～
8月15日（土）

休業とさせていただきます。

お問合せや商品の発送など

お気をつけください。

ヨガライフスクールインサッポロ

TEL 011-222-0012

FAX 011-251-2335

(株) ケルプ研究所

TEL 011-221-1225



F&Eのすすめ 21

7 月中旬より梅酵素を順次出荷しています。ご予約いただいた皆様のお手元には届きましたでしょうか？今年の梅酵素は酸味がしつかりと出ているようです。夏の健康維持のお役にたちますように！

梅酵素、予約しなかったという方でも、梅の実を F & E 酵素で漬けて込んでおくことで作る事が出来ます。

ケルプ研究所公式！梅酵素の作り方です。

用意するもの

梅の実・F & E 酵素・保存

瓶

作り方のコツ

★梅の実を凍らせておく

梅の実を凍らせてから F & E 酵素に漬けると梅の実の細胞が壊れてエキスが浸出しやすくなります。業務用の冷凍庫だと大体 3 ～ 4 日も入れておくと凍りますが、ご家庭の冷凍庫はマイナス 15℃ 程度だと思えますので、もう少し長めに置いておくとしつかり凍ると思います。

★お好みで青梅と南高梅を

ケルプ研究所の梅酵素は青梅と南高梅を半々の割合で漬けています。青梅が多いと酸



味が、南高梅が多いと甘味が強くなるはずなのでお好みでどちらか 1 種類だけでも構いません。時期にもよりますが青梅の方がお安く手に入ると思えます。

酵素に対する梅の割合は、半分／1／3 程度が良いと思います。

★漬け込む期間は 3 週間、長く漬けた方が梅の味がしつかり出ます。お好みで期間を調整してみてください。3 週間は漬けた方が良いと思います。

ちよつとだけご注意

生の梅の実には青酸配糖体というある種の中毒症状を起こす物質が（特に若い実に多く）含まれています。梅の実を生で口にするのではないようご注意ください。（熟成したり、漬けたりと無害化されます）。

★一番大事なコツは・・・

そして最大のコツはケルプ研究所の F & E 酵素を使うこと

よろしくお願いいたします。

★追い酵素

エキスを飲む際に実を残しておくか、先に別容器にエキスを移して、残した実にお手持ちの F & E 酵素を加えてしばらく置きますと、また梅酵素が楽しめます。

追い酵素を繰り返すと、当然、梅の風味は薄まってきます。梅酵素として楽しめるのは、2 ～ 3 回くらいが目安です。

梅の実に酵素を加えると、最初は実が浮いている物が多いと思えます。時間が経つと酵素エキ스가徐々に実の中に浸透してきて梅のエキスと入れ替わります。そうすると梅の実も重くなるので沈みます。自分で梅酵素を作る時と同じですので、ご参考になさってください。

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

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

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り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。内容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。