

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>

9 月 24 日 今年の販売開始します！

『北海道酵素』6 年目の現在地

株式会社ケルプ研究所 代表取締役 福士宗光

北海道の原料だけで作るという
コンセプトで『北海道酵素』を 2
0 2 1 年 11 月 15 日に販売開始し
ました。

今年も 9 月 24 日から『北海道酵
素』2 0 2 6 を、合わせて以前の
ビンテージも数量限定で販売いた
します。

北海道産原料だけの酵素

『北海道酵素』のプロジェクト
スタートのきっかけは「北海道の
原料だけの酵素はないのか」とい
うお問い合わせを複数いただいた
ことです。主に本州や海外の
企業からでしたが、私たちとして
も地元産原料でお客様の健康生活
のお手伝いができたらこんな嬉し
いことはないと思います。

ただ、重ね仕込み・糖浸透圧抽
出法・自然発酵・長期熟成という
弊社の独自のやり方を守って原料
産地を北海道に限定する試みには
難しさがあり、しばらく逡巡して
いました。

多種類のフレッシュな原料を樽
に仕込んでいくやり方なので、北
海道産原料しか使わないとなると
仕込む時期が限られるからです。

また、あらたな取り組みになる
ので、10 年以上寝かせたエキスを
配合している F&E 酵素のような
長期熟成したタンクはありません。
それをどうするかというテー
マもあります。

検討を重ね、年に一度、実りの
秋に仕込み、ビンテージごとの期
間限定、数量限定での販売という
ことにしました。

弊社の通常の F&E 酵素は約
60 種類の原料を用いていますが、
60 種類のなかには道外でしか採
れないものもあるため、『北海道酵
素』は 45 種類の原料を使いバラン
スを整えています。

長期熟成の価値を見える化する

F&E 酵素は今のような長期熟
成に取り組む前から 2 年間寝かせ
た 60 種類のエキスをベースに重

ね仕込みをしていました。『北海道
酵素』も、まずは 2 0 1 9 年に仕
込み 2 年間寝かせたエキスをベー
スとして、その後、毎年秋に仕込
むエキスを翌年ブレンドしていま
す。

そして、新しい取り組みである
ことを逆にして、熟成の価値
を確認していくことにチャレンジ
することにしました。

酵素が熟成によってポリフェノ
ール量が増え酸化能が高まる
という傾向は、自然発酵という伝統
的な作り方、季節によって原料野
菜や果物の産地が変わったりする
ことなどから均一なものにはなら
ず、どうしてもロット間で差が出
てきます。熟成による酸化能に
ついて客観的評価がしにくいとい
う課題がありました。

『北海道酵素』の原料はすべて
北海道産、仕込み時期も毎年同じ
時期なので、条件のブレが少なく
なります。そこで瓶に充填した年
ごとにビンテージを付し、同条件
で保管して違いをみていくことに
しました。年を経るごとに価格
を変動させることも行っていま
す。

以前、二十年酵素の話の際にも
お伝えしましたが、瓶の中でのエ
イジングを酵素でも表現したいと
いう想いも込めています。

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の経過に
伴う変化を感じてもらえたら……と
思うのです。

酸化能のあるエキ스는身体の中で どう働く？

酵素を長く飲んでいると、同年
代の人より若く見られるという話
をよくお聞きします。

酵素（植物発酵エキス）の抗酸
化能は、エキスそのものとしては
他の抗酸化作用のあるものと比べ
て特に強力という訳ではなく緩和
なものなのですが、実際にヒトが
継続して飲用した場合には有意に
身体の中で抗酸化的に効いている
ことが実験でも示されています。

身体の中で酸化ストレスによつ
て DNA が傷つくと尿中に排出さ
れる 8-OHdG という物質に注
目して調べた結果、酵素を継続飲
用（実験では 1 0 0 cc を 2 週間）
すると排出量が減り、酵素の抗酸
化能によって DNA が損傷から守
られたと考えられるのです。飲用
を止めてしばらく経過するとまた
元に戻ります。（図 1）

瓶の中のエイジングが見えてきた

北海道科学大学薬学部で天然由
来の機能性素材を研究されている
若命（わかめ）先生の研究室にお
願いして酵素の抗酸化作用につい
て調べていただきました。

（次ページへ続く）

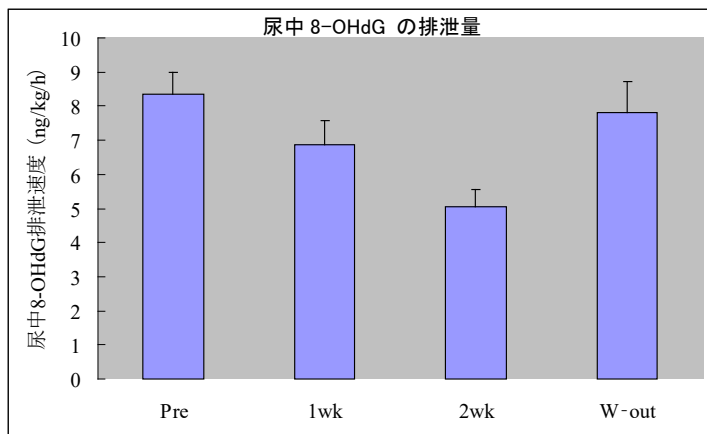


図 1：尿中に排出された 8-OHdG の時間当たり・kg 当たり量。若者（大学生）が酵素（植物発酵エキス）を 100 cc/日 2 週間飲用。飲用を止め 3 週間後にも測定したもの。継続して飲むことの大切さも示されています。

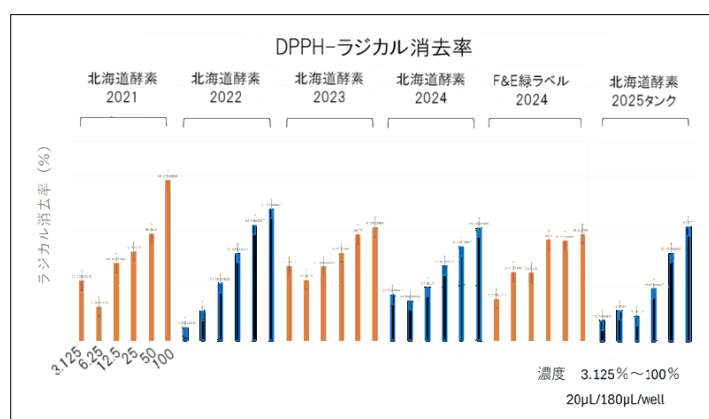


図 2：グラフが長い方がラジカル消去率が高い。エキスが長く保存されたものほど、エキス濃度が濃いものほど、DPPH ラジカルを消去していることが分かります。

（前ページより）
同条件で保管した北海道酵素 2021 年から 2024 年のボトル、そして 2025 年充填前のタンクのエキス、さらには 2024 年に充填した F & E 緑ラベルのエキスの抗酸化能力を比較していただきました。DPPH ラジカルという、実験で用いられる人工的なフリーラジカルをエキスが消去する割合をみる試験です。DPPH ラジカルは溶液中で安定であること、比較的簡易な実験装置で分析できることから、食品などの抗酸化能力をみる際に一般的に広く使われています。

エキスの濃さを変えながら、DPPH ラジカルを消去する能力を比較してみると 2025 年から遡るほど、そしてエキスが濃いほど消去率が高まる傾向が見えてきます。（図 2）
時間を経て円やか（まろやか）になったエキ스가健康にもより役立つということが見えてきたのです。
『北海道酵素』だけではなく、（原料植物の構成は一部違います）糖浸透圧抽出法、自然発酵という同じ作り方をしている弊社の F & E 酵素についても、傾向として同じことがいえると考えています。

今年は年末まで販売します
『北海道酵素』は、販売期間も毎年試行錯誤してきましたが、仕込み量も徐々に増やし、製造も安定してできるようになってきましたので、今年は年末まで販売させていただきます。今年（但、ビンテージごとの今年の予定数量に達した場合）は、そのビンテージの今年の販売を終了とさせていただきます。

北海道酵素2026限定販売

北海道の原料だけで製造した『北海道酵素』。今年も2026ボトルができあがりました。
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期間と数量を限定して販売いたします。

販売期間：9月24日～12月28日

※いずれも予定数に達すると期限内に終売となる場合があります

北海道酵素2026 5,292円

北海道酵素2025 5,400円

北海道酵素2024 5,400円

北海道酵素2023 5,454円

北海道酵素2022 5,508円

北海道酵素2021 5,940円 ※価格はすべて税込

⇒道民割 それぞれ 10%割引!

※対象：現在北海道にお住いの方

製造・販売 (株)ケルプ研究所

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



北の国からお届けします

Q・O・L
クオリティ
オブ・ライフ

心・からだ

抑うつ状態から
抜け出すために

村田 和香

抑うつ状態は、日本だけでなく、世界でも大きな問題となっています。抑うつ状態を軽くしたり、そこから抜けだしたりするための生活習慣を見つけないことが大切です。

イランのテヘラン医科大学で行われた、抑うつ症状と食べ物飲み物との関係についての研究があります。

まずは、果物や野菜と抑うつ症状の関連を検討した研究です。2025年までに公表された研究データをさらに分析したものです。38万人の参加者と2万人以上の抑うつ事例が対象です。

これによると、果物と野菜の合わせた摂取量が多い群は最も少ない群と比較して、抑うつ症状の危険性が37%低いことが示されました。また、摂取量が1日当たり200グラムの増加ごとに、抑うつ症状の危険性が16%低下していたそうです。

これらの結果は、果物や野菜の摂取量が多いほど抑うつ症状の危険性が低いことを示しています。予防として食事戦略が有効な可能性があるよ

うです。

次は、コーヒーや紅茶との関係です。この研究は、イランの5都市2000人弱が対象です。紅茶とコーヒーの摂取量は自己申告ですが、1日または1週間の摂取量の結果です。紅茶の摂取と抑うつ症状または不安症状との間には、有意な関連は認められなかったようです。コーヒーの摂取は、コーヒー1日1杯以上の群と飲まない（1日1杯未満）群と比較して、抑うつ症状と不安症状のリスクが低いことが示されました。ただし、自己申告です。詳細は今後の研究が必要です。

台湾ではお茶との関係も研究されています。2万人の自己申告によるうつ病とお茶との関係を分析したものです。全体として、お茶の摂取量は、自己申告によるうつ病になったことがあるといううつ病歴の低さと有意な関連が認められたそうです。この関連性は、ウーロン茶などの半発酵茶と緑茶などの非発酵茶で認められていました。しかし、紅茶などの完全発酵茶では認められなかったそうです。毎日1〜2杯飲むのが良いようです。うつ病治療も変化しています。患者自身が医療者とともに治療を選択していく。早めの相談が効果的です。

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、夢を見ることが出来るもの

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)

秋 空気はひんやりと乾燥し、お肌から潤いを奪います。夏の強い紫外線で疲れた肌には困った事態です。

いつも通りのお手入れなのに肌に元気がない。
そんな方に一。

植 物性醗酵エキス配合の
コルテ・Fシリーズをお試しください。

無添加・無香料のこのシリーズは、傷んだお肌をやさしく洗いあげ、化粧水だけのしっかり保湿でスキンケアを終了させます。

お肌に余計なストレスを与えず、使い続けることで素肌本来の働きを取り戻します。

化粧水は3タイプ。お肌の質や季節に応じて使い分けられます。

ローションA乾燥肌	5,280円
ローションB脂性肌	5,060円
ローション普通肌	4,180円
スキンソープ	3,740円

ご注文・お問合せ (株) ケルプ研究所
TEL011-221-1225/FAX011-251-2335

Corute-F

Corute-F

シルバーウィーク
休業のお知らせ

9月20日(日)～9月23日(水)

休業とさせていただきます。

商品の発送やお問合せなど
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

(株) ケルプ研究所
TEL 011-221-1225



カラダとココロをととのえる

お灸体験会



日 時

11/1(日) 14:00~15:00

会 場

ヨガライフスクールインサッポロ

第2スタジオ（8F）

参加費

2,000 円

申込・お問い合わせ

F&E 鍼灸院

☎011-232-0506

✉f.e.shinkyu@cream.plala.or.jp

※申込時にあなたのご希望やお体の気
になるところをお聞かせください



ココロとカラダに やさしい 鍼灸治療

236

ゆみのこ

F&E 鍼灸院

院長 工藤 由美子

サウナブームの影響で「ととのう」という言葉を耳にすることが増えました。サウナで心身がスッキリする感覚を表すことばですが「ストレス解消」などのように硬いイメージのことばを使わず「ととのう」「ととのった」と表現するところが今の気分フィットしているのかなあと思います。

実は、はり・きゅうの施術も「ととのう」「ととのえる」ことを大切にしています。ギックリ腰や寝違いといった急な痛みを和らげる目的での施術はもちろんですが疲れが取れないときや、少しメンタルが落ちているときもはり・きゅうの施術はおすすめです。

東洋医学ではカラダが「ととのう」状態を次のように考えています。

- * 気・血・水のめぐりがスムーズになる
- * 自律神経のバランスが整い、緊張とリラクゼーションの切り替えがスムーズになる
- * 本来持っている回復力、自然治癒力が高まる

その結果、睡眠・消化・生理のリズムがととのい、更年期の諸症状がととのってきます。冷

えやこり、いたみが和らいでいきます。

やはりご自分ですることが難しいですがお灸ならご自宅でセルフケアができます。YouTube などでもお灸の手順が見られますが火を扱う施術ですし、ツボの探し方など直接鍼灸師のアドバイスを受けていただくのが安心です。

11月1日にお灸体験会を開催いたします。お灸でカラダとココロを優しくととのえてみませんか？



「M 先生からのご寄稿」

ヨガライフ
今昔物語

11



F・E・ヨガライフ協会理事長

上山祐雅子

ゆみこ先生との出会いは、もう40年も前です。一人目の赤ちゃんは早産のおそれがあると診断され、半年間入院してやっとの思いで出産しました。それ以降は、流産を繰り返していったのです。助産師の江尻先生が、「元氣な赤ちゃんを産みたかったら、ヨガをやきなさい。」とヨガ教室に連れてきてくださったんです。

ゆみこ先生は「大丈夫よ。まずは母体を整えましょう、食生活も大切なよ。」と。本当にエネルギーシユな方で、この人についていけば大丈夫！と思えるような不思議な安心感があったことを覚えています。ヨガをすると自分の股関節の硬さ・歪みに驚きました。でもやってみると、なんだか血流が良くなった感じがして、気持ちいいのです。

夫も、「ヨガをしてくると元氣になって帰ってくるねエ。」と喜んでくれていました。ヨガは自分に合っているみたい、そう思った私は、幼稚園帰りの長女の手をつないでヨガ教室に通いました。ヨガもして、酵素も飲んで。福士先生との健康相談、プチ断食や半断食もやりました。ヨガを始めて1、2年たった頃、赤ちゃんを授かることができました。

息子は、食欲旺盛で母乳だけでは足りず、ミルクを追加するほどでしたし、少し大きくなると、いつも私の横にくっついて、台所で食事の支度をしているのをずっと見ている子でした。流産を乗り越えてやっとなつた子が、元氣でおいしそうに良く食べるのですから、私も嬉しくてその様子を見て喜んでいたものでした。

やがて子供連れでヨガに通うようになります。私がヨガをしている間は、子供をスタッフの方がみてくれたんですよ。とても可愛がってくださいました。

そうこうするうちに、ゆみこ先生とすっかりお友達になった息子と、ダイエット作戦が始まるのです。

(次回につづく)