

「身体が喜ぶ食・お手当て」と「脳が納得するお話」を同時に満たす**健康向上ワークショップ企画**

## “玄米スープと黒炒り玄米” 作り体験 & プチ健康お話し会

玄米には栄養源として体に滋養をくを与えるという働きと、体内の不要なものをく排泄するという正反対の働きがあります。特に玄米をよく炒ってスープにして摂取すると、排泄と解毒の働きを格段に高めて免疫力を上げることもできます。

玄米を炒る作業は正直とても手間がかかりますが、心を込めて丁寧に作ると真心と自然の気が入り、これが弱った細胞の力となって吸収され、肝臓・腎臓の力となって全身の細胞を活気づけます。

一人で作るには少し躊躇しますが、この機会に皆で一緒に楽しく作り、この玄米の素晴らしい力を体感し、いざという時に備えましょう！

**玄米スープ**は・・・土鍋を使って弱火で30～40分位きつね色になるまで炒る。土鍋に米1合に対して水7合を入れて1時間弱火で炊いておかゆにする。これを布袋に入れて漉すと完成。食欲の無い人、退院直後、熱のある時、吐き気の有る時、離乳食にも最適です。

※上記の作り方は東城百合子流ですが、辰巳良子さんの著書で紹介されている方法もWSではご紹介します

**黒炒り玄米**は・・・玄米を弱火で2～3時間かけて黒く炒ります（少し煙が出たら火を弱めて火加減を調節しながら炒ります）。これを煎じてコーヒーのようにして飲むと、弱った体に活力を与え、細胞が働き出して食欲も出てきます。熱・風邪・リウマチ・膠原病・ガンその他の難病などにも大きな手助けをしてくれます。

玄米炒り作業中には「プチ健康お話し会」と題し、体の正しい使い方・ストレスに負けない心の持ち方、正しい吸収法、排出がUPする食事の摂り方…など、世間一般の健康理論とは違う色々なお話をします（考えの幅が少し広がるだけで症状が変わりますよ！）。ぜひ健康に関する質問を沢山抱えてご参加下さい。

\*\*\*

開催日時 10月11日（火曜日）10時～12時半

**定員5名のみ**

開催場所 HoneyAnt（上京区鳳瑞町242-3 丸太町七本松より北へ約500m徒歩7分）

参加費 お一人 2,500円（作った「黒炒り玄米」のお土産付き）

※参加費のうち500円を2017年東城百合子・京都講演会開催基金として積立させていただきます

ワークショップ後にHoneyAntさんのランチ（千円）を希望される方は、事前にお申し出下さい

持参物 黒炒り玄米（1合分）の持ち帰り用小瓶、筆記用具

行程 10分 説明と準備

40分 炒り玄米作業 ※30分後、一部を玄米スープに、残りを更に炒って黒炒り玄米に

60分 玄米スープ作り ※平行して黒炒り玄米の炒り作業

20分 玄米スープ&黒炒り玄米の仕上げ作業

玄米スープは東城百合子流と辰巳良子流の2つを制作し、食べ比べをします

20分 試食・質問・相談タイム

～以上で約2時間半～

### ★ワークショップ参加登録方法★

（申込みの最終締切日は10/7です）

「〇〇より10月11日 玄米スープのWS参加希望」と言うタイトルで、必ず下記メール宛にご予約下さい

その際、名前(複数名の場合は全員の名前)、携帯の電話番号&メールアドレスをお知らせ下さい

※メールを送信されて3日過ぎても返信が無い場合は、必ず電話でお問い合わせ下さい