

「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**

手作り豆乳・おからのお手当て体験 & プチ健康お話し会

良質の大豆を使った作りたての「豆乳」を飲んでみませんか？

ちょっとしたコツさえ知っていれば、思っているよりも簡単に、豆乳や豆腐って手作りできるんです！

豆乳は、大豆の組織を十分壊し、タンパク質や脂肪等を一旦遊離させた上で消化の悪い繊維質を除いたものですので（オカラに移行）消化吸収がとても良い飲料です。栄養的に優れているが、消化のあまり良くない大豆の栄養成分を消化吸収の良いように加工したのが豆乳といえます。

今回は豆乳を作った後に、その応用品として、「ざる豆腐」「豆乳ローション」「豆乳ヨーグルト」の作り方をレクチャーします（ヨーグルトは作り方のみレクチャー）。

また今回は「おから」を使った「おから温石のお手当て」も併せて体験して頂きます。

温石(おんじゃく)とは…温めた塩や砂の力で身体を芯から＝弱った臓器を温めると共に、身体の**排出力**を促すお手当て法です。温かさが穏やかなので**小さなお子様のお手当て法**としても有効です。

通常は塩や砂を炒って温め、さらし布に乗せて口を縛り患部に当てます。温石法は、腹痛・下痢・冷え・腰痛・急性食傷などに有効です。今回は豆乳作りで余った「おから」を有効利用する温石法で、大豆の排毒効果と、自然素材の温かさ・気持良さを体感し、ぜひご家庭でもお手当てを続けて下さい。

作業中やお手当体験中は「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しをします（考えの幅が少し広がるだけで症状は変わります！）。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 11月8日（火曜日）10時～12時

定員5名のみ

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

参加費 お一人 2,500円（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

持参物 ペットボトル×2（豆乳・乳液用500ml）、タッパ（おから用500ml）筆記用具

行程 10分 説明と準備

40分 豆乳作り・豆腐作り（プラスして、豆乳ヨーグルト作りの説明）

20分 豆乳ローション作り

30分 **おからのお手当て体験**（昼に寝た姿勢でお腹など気持ち良い所を温めてみましょう）

20分 試食・質問・相談タイム ～以上で約2時間～

★ワークショップ参加登録方法★

（申込みの最終締切日は11/4です）

「〇〇より11月8日 豆乳作りの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