

「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**

## 4/29 めか床作りと米ぬかお手当て体験 & プチ健康お話し会

本当に身体と心が健康な状態とは・・・「腸に住む菌が元気なこと」

日本人の腸に合った菌を摂取する一番良い方法は、玄米や味噌汁そして**自分の手で育てた「めか床」で漬けたお漬物を食べる**こと。今回はタッパを使った「めか床作り」に先ずは挑戦してみましょう！また、米ぬかを使ったお手当て法「塩と米ぬか温石のお手当」も併せて体験して頂きます。

**糠（ぬか）漬**けは、塩分も多いですが同時にカリウムも多く含まれています。カリウムは余分なナトリウムを体外に排出する作用があるため、塩分の過剰摂取が緩和されます。糠に存在するビタミンB1と植物性乳酸菌が食材に含まれると、うまみ成分も増え、良い香りも付くので食が進み、食物繊維が多い野菜も食べ易くなる効果もあります。また毎日糠床を触る事によって、米ぬかに含まれる油分が肌になじんで肌につやを与えてくれたり、毛穴に詰まった汚れや油分を溶出することで肌の新陳代謝も活発になり、美肌効果も期待できます。自分の手で触って育てた糠床は、貴方のお肌や腸内環境を整える一番の薬箱になることでしょう。

**温石（おんじゃく）**とは…温めた塩や砂の力で身体を芯から温めると共に、素材の**排出力**を利用したお手当て法です。温かさが穏やかなので**小さなお子様のお手当**法としても有効です。方法は、塩や砂を鍋などに入れて中火で2～3分炒り、目の細かいガーゼ生地に乗せて口を縛り、包んだタオルで熱さを調整します。腹痛・下痢・冷え・腰痛・急性食傷などの際に患部に当てます（ぬるくなれば1分ほど温め直せば直ぐに使えますので、日々のお手当法としても簡単で有効です）。今回は塩と米ぬかを混ぜて使う温石法を体験して頂き、自然素材の温かさ・気持良さを是非体感して、ご家庭でもお手当を続けて下さい。

作業中や温石体験中の「健康お話し会」では、世間一般の健康理論とはかなり違う角度からの色々なお話をさせていただきます（考え・知識の幅が少し広がるだけで身体を感じ方や症状が変わります！）。勿論、症状別の対応策を教えてください！という**個別アドバイス**もしますので、沢山質問を抱えてご参加下さい。

\*\*\*

開催日時 4月29日（金曜日・祝）10時～12時（締切は4/25月迄） **定員 8名**

行程 10分 めか床作りの事前説明  
40分 めか床作り、後片付け  
20分 塩&米ぬか温石の説明と準備  
40分 **塩&米ぬか温石体験**（昼に寝た姿勢でお腹など気持ちの良い所を温めてみましょう）  
10分 試食・質問・相談タイム ～以上で約2時間～

開催場所 旬彩いかわ（左京区一乗寺野田町11 清光ハウス1F）  
北大路白川通上ル2筋目、Mcの交差点を東入ル、1筋越えた右手 ※駐車場はございません

参加費 お一人 1,500円（めか床1つ、塩&米ぬかお手当てセットのお土産付き）  
※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

持参物 タオル1枚、タッパ持ち帰り袋、ぬか&捨て野菜持ち帰り用ビニール袋2～3枚  
（めか床を作るタッパは主催者側で用意します）

こじまカイロ施術院（HPは「[こじまカイロ](#)」で検索下さい）／ 小島宏和

毎月違うWSを開催予定よりは是非ご参加下さい！

TEL 090-8190-9530 ✉ [hiroba25@hotmail.com](mailto:hiroba25@hotmail.com)