

「**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**

## 手作り納豆・白みそ・豆乳と おから温石のお手当て 体験会

この日の主役は大豆！ 大豆だらけのワークショップです(^\_^)

豆類の中でもタンパク質の含有量が最も多い大豆は「豆の王」とも言われ、そのタンパク質が血中コレステロールの低下作用、肥満の改善効果などの生理機能があります。また大豆には、脂質、炭水化物、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸など様々な栄養素が含まれる一方で、コレステロールを全く含んでおらず、自然のバランス栄養食とも言えます。

大豆に含まれる主な成分としては、総コレステロールを低下させる**大豆レシチン**。ビフィズス菌を増殖させる作用のある**オリゴ糖**。抗酸化作用、血中脂質の低下が期待できる**大豆サポニン**。骨粗しょう症の予防や更年期の不調を改善する**イソフラボン**。・・・といった多くの機能性物質が含まれているので、疲労回復・スタミナ増強、貧血改善、胃炎改善、美肌、老化防止、肌荒れにも効果が有ります。

**納豆**や**白みそ**は思っている以上に簡単に手作りができるんです！

ワラの納豆菌を使った丸1日で完成する納豆作りと、2週間で完成する白みそ仕込みに挑戦しましょう  
そして、良質の大豆を使った**作りたての「豆乳」**をその場で飲んでみませんか？

時間に余裕があれば・・・テンペ(インドネシア版納豆)、豆麴、豆腐の作り方レクチャー&試食も有るかも？

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…文字通り温めた石で**身体・内臓を芯から温め、身体の排出力を促すお手当て法**で、腹痛・下痢・冷え・腰痛・急性食傷にも有効です。今回は豆乳作りで余った「おから」を有効利用する温石法を体感して頂き、大豆の排毒効果と、自然素材のほっこりする温かさ・気持ちよさに是非感動して下さい！

\*\*\*

開催日時 12月16日(土曜日) 10時半～13時 **定員6名**

開催場所 出町うさぎ (HP、FB有ります 出町柳駅より東へ徒歩1分、「鳥貴族」前)  
※WS後にお店のランチ(千円+税)を希望される方は、申込み時にお申し出下さい

参加費 お一人 3,500円(納豆制作キット=箱・湯たんぽ・納豆用タッパ付き)  
※参加費のうち500円を**京都自然療法研究会運営費**として積立させて頂きます

持参物 タッパ(おから持ち帰り用500ml)、ペットボトル(豆乳持ち帰り用500ml)  
手提げ袋(納豆制作箱・白みそタッパの持ち帰り用)、タオル2～3枚、筆記用具

行程 10分 説明と下準備  
40分 納豆作り (大豆を煮る&わらの熱湯消毒)  
40分 白みそ作り (大豆を煮る⇒大豆を潰す⇒麴と塩と煮汁と大豆を混ぜる)  
40分 豆乳作り&試飲 (大豆を潰す⇒大豆を煮る⇒漉す)  
20分 **おから温石のお手当て体験** (畳に寝て各々気持ち良い所を温めてみましょう)  
10分 試食・質問タイム ~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12/13です)

「**〇〇より12月16日 大豆の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&メールアドレスを必ずお知らせ下さい

※メールを送信されて3日過ぎても当方から返信が無い場合は、必ず**電話**でお問い合わせ下さい

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を開催予定より是非ご参加下さい！

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