

「**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**

ぬか床作りと米ぬか温石お手当て体験会

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「ぬか床」で漬けたお漬物を食べる**こと。今回はタッパを使った「ぬか床作り」に先ずは挑戦してみましょう！

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。また毎日糠床に触る事によって、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。

また今回は、米糠と温石法をコラボさせた「**米糠温石のお手当て**」も併せて体験して頂きます。

温石（おんじゃく）とは・・・温めた小石で身体の芯から温め、石・砂の**毒素排出力**を利用したお手当て法です。温かさが穏やかなのでお子様のお手当て法としても有効です。腹痛・下痢・冷え・腰痛・急性食傷などの際に有効です。簡単かつ直ぐに準備ができるので、日々のお手当法として大変有効です。今回は糠の成分を体に浸透させる温石法のアレンジ版をご紹介します。自然素材の気持良さを体感し、ご家庭でもぜひ実践して下さい。

開催日時 4月27日（金曜日） 11時～13時 定員**6名限定**

開催場所 出町うさぎ 左京区田中下柳町1-12（出町柳駅より東へ徒歩1分・鳥貴族の向かい）

参加費 お一人 2,500円（ぬか床1つ、米ぬか温石お手当てセットのお土産付き）
※参加費のうち500円を**京都自然療法研究会活動資金**として積立させて頂きます

持参物 タオル2枚、タッパ持ち帰り用の袋（糠床用タッパは主催者側で用意します）

行程 40分 ぬか床作りの説明、ぬか床作り、後片付け
20分 米ぬか温石の説明と準備
30分 **米ぬか温石体験**（横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）
20分 試食・質問タイム

※ワークショップ後に「出町うさぎ」にてランチを食べたい方は、申込み時に「ランチ希望」とお知らせ下さい

※ランチ後の午後2時頃より、鴨川や京都御所まで移動して「ヨモギエキスや松葉酒作り」の指導（約1時間でプラス500円）を受けたいという方は、申込み時に「午後からの野草摘み希望」と併記して下さい

作業の合間やランチタイムには、自然療法&全体のアドバイスをさせて頂きますので質問を抱えてご参加下さい

★ワークショップ参加登録方法★

（申込みの最終締切日は4/26です）

「〇〇より4月30日 ぬか床作りWS・参加希望」と言う件名・タイトルで、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)、住所、携帯の電話番号&メールアドレスをお知らせ下さい

※もしメールを送信されて3日過ぎても返信が無い際には、電話でお問い合わせ下さい

二条こじま施術院（HPは「[こじま施術](#)」で検索下さい）／ 小島宏和

TEL 090-8190-9530 ✉ hiroba25@hotmail.com