

「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**

大豆づくしWS **納豆・豆乳・豆腐・白味噌作り**と**豆腐パスタ**手当て体験

今回のワークショップの主役は大豆！ 大豆づくしのWSです

良質の大豆を使った作りたて「**豆乳**」を飲んでみませんか？（その豆乳で**豆腐作り**も）

また少しコツをつかめば、**納豆**や**白味噌**も思っている以上に簡単に手作りができるんです！

今回は「わら・落ち葉」に住む納豆菌を使つての**納豆作り**、また半日作れる**簡単白味噌作り**に挑戦します。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」ともいわれ、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。

また今回は「冷やすお手当て」の代表格である「**豆腐パスタ**」の行い方も指導します。

お子さんが熱を出した際の「脳内の熱冷まし」としても大変有効です（脳内出血の際の応急処置としても効果有）ので、是非覚えておいて下さい。 ※今回豆腐パスタで頭や脾臓を冷やししながら、**温石法**でお腹を平行して温めます

東城百合子流の自然療法（食養・お手当て）も指導する“こじま施術院”が開催する当WSでは、本やネット情報では判り辛い自然療法を実践する心構えやコツをお教えますので、自然療法が少し身近になれば幸いです。WSの最後は、奥加河荘さんの美味しいランチと一緒に楽しみましょう！（故に、ランチ代込のWSです）

開催日時	8月27日（火）	10時～14時	定員 2～8名
開催場所	輪のわ空間 奥加河荘	滋賀県大津市大石富川 2-16-17（石山寺駅より車で25分）	※開催場所までの足＝車が無い方は、事前にご相談下さい（最寄バス停：大石小学校からの車送迎も可）
参加費	4,000円	（ランチ代を含む・納豆制作キット、納豆と白味噌作りの用器付）	※参加費のうち500円は2020年6月五来純氏の 自然療法講演会開催基金 として活用します
持参物	タッパかジップロック（おから用500ml）、ペットボトル（豆乳用500ml）、	大き目の手提げ袋（納豆と白味噌用）、	タオル2～3枚、筆記用具
行程	10時	WSの説明と作業準備 大豆を煮る&わらの熱湯消毒 ⇒ 納豆と白味噌の制作 豆乳作り・豆腐作り ※豆腐はランチ試食用のみ制作し、余れば皆で分けます	
	12時	豆腐パスタのお手当て体験 （併せて温石法でお腹を温めます）	
	12時45分	質問・相談タイム	WSのまとめ
	13時	昼食タイム（土鍋ご飯を皆で炊き、セルフで味噌汁作り、納豆・豆腐試食など）	奥加河荘さんの美味しいお釜ご飯に、主催者提供の麦味噌の味噌汁、そして出来たての美味しい豆腐や納豆をオカズにして、皆でワイワイ美味しいお昼ご飯を頂きましょう！ ※主催者に余裕があれば・・・豆味噌（豆麴）・テンペ・豆乳ヨーグルトの試食が有るかも？

★ワークショップ参加登録方法★

（申込みの最終締切日は8/23です）

「〇〇より 8月27日 大豆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

その際に、お名前、住所、携帯の電話番号&メールアドレスをお知らせ下さい

※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

二条こじま施術院（HPは「[こじまカイト](#)」で検索） / 小島宏和

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

当WSは2020年6月に東城百合子先生のご長男・五来純氏を招いての自然療法の講演会を開催するに向け様々な自然療法をご紹介・体験して頂く形で定期開催していきますので、継続してご参加頂ければ幸いです。