

「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**

## 玄米づくし(スープ・黒炒り・ミキ・乳酸菌水作り) + 糠温石のお手当体験

玄米には栄養源として体に滋養を<与える>という働きと、体内の不要なものを<排泄する>という正反対の働きがあります。特に玄米をよく炒ってスープにして摂取すると、排泄と解毒の働きを格段に高めて免疫力を上げることもできます。

玄米を炒る作業は正直とても手間暇がかかりますが、心を込めて丁寧に作ると真心と自然の気が入り、これが弱った細胞の力となって吸収され、肝臓・腎臓の力となって全身の細胞を活気づけます。一人で作るには少し躊躇しますが、この機会に皆で一緒に楽しく作ってみましょう！

**玄米スープ**(東城百合子流)は・・・土鍋を使って弱火で30～40分位きつね色になるまで炒る。土鍋に米1合に対して水7合を入れて1時間弱火で炊いておかゆにする。これを布袋に入れて漉すと完成。食欲の無い人、退院直後、熱のある時、吐き気の有る時、離乳食にも最適です。※WSではランチで試飲します

**黒炒り玄米**は・・・玄米を弱火で2～3時間かけて黒く炒ります(少し煙が出たら火を弱めて火加減を調節しながら炒ります)。これを煎じてコーヒーのようにして飲むと、弱った体に活力を与え、細胞が働き出して食欲も出てきます。熱・風邪・リウマチ・膠原病・ガンその他の難病などにも大きな手助けをしてくれます。

**ミキ**は、お米とサツマイモを使ったヨーグルトに匹敵する乳酸菌の量を含んでいる奄美地方の乳酸菌発酵飲料です。通常は砂糖を入れ白米を利用しますが、今回は砂糖ナシで玄米を利用したミキを作ります。

**玄米乳酸菌水**は、そのままでも飲めますし、ヨーグルトを作る種にも使え、継ぎ足しして使える便利な液体です。

そして最後は米ぬかと温石法を合体させた当院オリジナルのお手当で「**米ぬか温石**」を体験して頂きます(温めた小石で身体の芯から温め、石の**毒素排出力**を利用した簡単に一人でできるお手当て法です)。

WSの最後はお店特製の広島風お好み焼き&おにぎりのランチを、玄米スープとミキの試飲をしながら一緒に楽しみましょう！(東城百合子流の自然療法の食養・お手当てのお話も随時させていただきます)

\*\*\*

開催日時 9月26日(木曜日) 10時～14時 定員 **2～8名限定**  
開催場所 フジタ二洋品店(いっせん焼きカフェ) (滋賀県大津市中央4丁目6-59)  
JR大津駅より北へ徒歩10分800m、京阪島ノ関駅より南へ徒歩2分140m  
参加費 4,000円 (軽食ランチ代込の料金です。黒炒り玄米、ミキ、乳酸菌水のお土産付)  
※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 900ml ガラス瓶の持ち帰り袋、500ml ペットボトル、タオル、筆記用具

行程 10:00 説明と準備  
10:15 炒り玄米作業 ※30分後、一部を玄米スープに、残りを更に炒って黒炒り玄米に  
11:00 玄米スープ作り ※平行して黒炒り玄米の炒り作業  
12:00 玄米ミキと玄米乳酸菌作り  
12:30 **米糠温石のお手当体験**  
13:00 ランチタイム 最後に黒炒り玄米のコーヒーの試飲  
14:00 WS終了

**★ワークショップ参加登録方法★** (申込みの最終締切日は**9/23**です)

「OOより9月26日 玄米づくし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

メール本文には、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

※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](mailto:hiroba25@hotmail.com)