

「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ながらか、**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、Honey Ant さんの美味しいランチを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	9月3日（火曜日）	9時半～15時	定員 3名限定
開催場所	Honey Ant	（京都市左京区花脊大布施町 当院より車で約1時間）	※二条こじま施術院に集合し、車に同乗頂いて花脊へ移動（各自の車で現地集合でもOK）
参加費	5,000円	（Honey Ant さんのランチ代を含む、納豆制作キット・納豆と白味噌の用器付 交通費＝京都市内からの車の送迎代金も含まれます）	※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	9時半頃	二条こじま施術院（西洞院夷川下ル）集合の後、主催者の車で現地へ移動	
	10時半	到着&準備後、作業開始 大豆を煮る&わらの熱湯消毒 ⇒ 納豆と白味噌作り 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時半	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）	
	13時	ランチタイム（玄米菜食の美味しいランチと、出来立ての豆腐や納豆の試食も有り） ※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？	
	14時	WS終了（車で京都市内まで送迎します。 当院には15時～半頃に到着予定）	

★ワークショップ参加登録方法★

（申込みの最終締切日は8/31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。