

「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**

## 米麴発酵食(白みそ・コチュジャン・発酵小豆)作り と小石温石の体験会

お正月も近いので「1晩で作れる簡単白みそ」仕込みのワークショップを開催します  
自分で作った白みそを使って、京都風のお雑煮を作ってみませんか？

また同様に米麴の発酵の力で美味しく頂く、甘辛味噌の「コチュジャン」と、砂糖ナシでも十分に甘くて美味しい「発酵小豆」を一緒に仕込みます(どちらも直ぐに仕込めて、翌日には食べられます)  
コチュジャンは…酵素が消化促進、唐辛子が脂肪燃焼、また食材の臭み消しや食欲増進作用があります  
小豆は…食物繊維が便秘改善、ポリフェノールがアンチエイジング、鉄分が貧血予防など優秀食材です

ワークショップの最後は、当院お勧めの簡単お手当「小石の温石」を体験して頂きます

手作りの発酵食を毎日美味しく食べ続ける事で、自然と健康になっていく…

食とお手当と色々な側面から、健康について考え、実践する機会になって頂ければ幸いです

\*\*\*

開催日時 12月27日(日)・28日(月) 11～13時 定員**3名限定**  
※午前10時より大豆・小豆を煮る作業を開始しますので、見学参加したい方は10時よりお越し下さい

開催場所 二条こじま施術院 京都市中京区(西洞院通り夷川通り下ル) 薬師町649-11  
HPに詳細地図の掲載有<sup>☑</sup> (最寄りの目印は、青い看板の「バナナジュース屋」さん)  
自転車&バイクは路地奥に駐車可 車は近隣のコインパーキング利用をお願いします

参加費 お一人 3,000円  
(白みそ500ml、コチュジャン225ml、発酵小豆225ml容器入の各完成品と、発酵用の箱代を含む)

持参物 タオル2枚、60サイズの箱を持ち帰る用の手提げ袋、筆記用具

行程 10時 大豆・小豆を煮る作業 (自由参加制より、11時からの参加でOKです)  
11時～ 3種の米麴発酵食品(白みそ・コチュジャン・発酵小豆)作り  
12時～ 小石温石体験 横に寝たりリラックスした姿勢で、お腹など気持ちの良い所を温めます  
13時 試食・質問タイムの後、WS終了 以上で約2時間  
※WS終了後は、ご希望があれば、足半などの当院グッズの説明・試着・販売などを行います<sup>☑</sup>

★ワークショップ参加登録方法★ (申込みの最終締切日は12/25です)

「〇〇より 12/27(または12/28)米こうじ発酵食WS 参加希望」  
と言うメールタイトルで当院宛(チラシ右下に記載)にメールして下さい

メール本文にて「名前、住所、携帯の電話番号」をお知らせ下さい

※もしメールを送信されて丸2日過ぎてても返信が無い際には、必ず電話でお問い合わせ下さい

二条こじま施術院 (HPは「こじま施術」で検索下さい) / 小島宏和  
TEL 090-8190-9530 ☒ [hiroba25@hotmail.com](mailto:hiroba25@hotmail.com)

当院での「味噌仕込みWS」へのご参加もご検討下さい(1/29、1/30、2/22、2/23に開催。3kg味噌で4千円)  
味噌仕込みの材料(大豆・米麴・塩)のみの代理注文も承ります