

「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&へしこ作り と 生姜のお手当(小石温石)体験 WS @フジタニ洋品店

本当に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、玄米や味噌汁を毎日頂き
そして**自分の手で育てた「糠(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「糠床作り」に挑戦してみましよう！

糠漬は、・・・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為、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。また毎日糠床を触る事によって、米ぬかに含まれる油分が肌になじんで肌に艶を与えてくれたり、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「簡易版へしこ」を今回は併せて仕込みます。簡易版と侮るなかれ、その美味しさが病みつきに！
へしこは・・・青魚を糠と塩で漬けた若狭地域の伝統保存食です。通常なら半年～1年かけて樽に仕込む物を、保存袋と発酵調味料を使い、約1カ月で完成させる、サバとイワシの簡易版へしこをご紹介します。

そして今回のお手当体験は、自然療法の基本のお手当の1つである「生姜(ショウガ)湿布」をより簡単に日々実践できる形にと、当院が考案した「生姜入りの小石の温石」を体験して頂きます。

生姜湿布は・・・摩り下ろした生姜を入れたお湯にタオルを浸し、それを絞って肌を温め、痛み等を取るお手当。生姜特有の成分・性質と熱により、疾病部の血液循環を促進し、血液や組織中の汚濁や毒性成分を集め、これを中和、解毒、消毒、殺菌、解熱、浄化をする作用があります。

小石の温石(おんじゃく)とは・・・温めた小石で体を芯から温め、土砂の**毒素排出力**も利用したお手当てで、温かさが穏やかなので、お子様へ行うお手当てとしても有効です。腹痛・下痢・冷え・腰痛・急性食傷などの際にお勧め。簡単かつ直ぐに準備ができて後始末も楽なので、日々行うお手当てとして大変有効です。

自然素材のお手当の気持良さを体感して頂き、ご自宅でもぜひ続けて実践して下さい

本物の健康を、食から、お手当から、そしてお話しの中の気付きから得て頂ける機会になれば幸いです

*

開催日時	11月26日(金曜日)	10時～14時	定員 2～7名
開催場所	フジタニ洋品店(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	(ランチ代込、ぬか床1個、鯖&鰯へしこ各1匹、温石お手当セットのお土産付)	
持参物	タオル2～3枚、筆記用具	※MY小石の温石を持参の方は参加費500円引き	
行程	10時	作業内容・行程の説明	
	10時半	ぬか床作り、鯖と鰯のへしこ作り	
	12時	生姜入り小石温石の体験	
	13時	ランチタイム	※健康に関する様々な悩み相談があればこの時間にお話し下さい
	14時	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11/24です)

「〇〇より11/26ぬか床WS・参加希望」という件名・タイトルで、必ず下記メール宛にご予約下さい

その際、名前(複数名参加の場合は全員の名前)、携帯の電話番号&メールアドレスを必ずお知らせ下さい

※もしメールしてから3日経っても返信が来ない場合は、当院にお電話下さい

二条こじま施術院(HPIは「こじま施術院」で検索) / 小島宏和

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