

「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)＋玄米小石温石のお手当体験WS

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む、奄美地方の乳酸菌発酵飲料です。通常は砂糖を入れお米は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、玄米と小石の温石法を合体させた当院オリジナルのお手当「**玄米で小石の温石**」を体験して頂きます（温めた玄米&小石で体の芯から温め、石の**毒素排出力**を利用した簡単に一人のできるお手当てです）。

WSの最後は、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）

WS後に（申込事に希望頂いた方には）当院オリジナルの**足半**も試着体験して頂く時間を設けます（購入も可）

開催日時	12月18日(土) 10時～14時半	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	4,500円（ランチ代、黒炒り玄米、ミキ、乳酸菌水のお土産付） ※MY小石の温石を持参の方は、参加費を500円値引きします	
持参物	持ち帰り袋(900mlガラス瓶+500mlタッパが入るもの)、タオル2-3枚、筆記用具	
行程 10時	今日の作業内容の説明 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	
12時	玄米ミキと玄米乳酸菌作り	
12時半	玄米の温石のお手当体験	
13時	ランチタイム フジタニ洋品店の焼きそばと、当院特製の発酵食品などを多数提供 ※玄米スープと黒炒り玄米のコーヒーの試飲	
14時半	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12/15です）

「〇〇より12/18 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