

ヒコナっうしん

Vol.11

2016/3/15

～いつまでも健康で美しくあるための情報誌
明日香村のヒコナ鍼灸院がお届けします～

ごあいさつ

こんにちは。ヒコナ鍼灸院/ヒーリングサロンの欠瀬美江(かけせよしえ)です。



少しずつ近づく春を感じる事が、
多くなってきましたね。
いかがお過ごしですか？
この度、ヒコナ通信をリニューアルして
お届けすることにいたしました。前回の
vol.10は、昨年10月でしたので、お久しぶりの発行
となりました。今回から、ヒコナへお越しの方だけでなく、
在宅マッサージに関わる方々へもお届けいたします。
初めて、ヒコナ通信をご覧になる方もいらっしゃると思
いますので、改めてヒコナについてご紹介します^^

ヒコナは2011年に東京でオープン。2014年の4月～明
日香村へお引越しし、昨年の夏から現在の場所にて古民
家スタイルのサロンとして営業しています。

ヒコナのアピールポイント!!

- ◎夫婦で営むアットホームで落ち着いたプライベート空間
- ◎産前産後ケア・小児鍼・託児サービスあり
- ◎バストをキレイにするおっぱいケア
- ◎歩行が難しい方への在宅マッサージ
- ◎お産の神様、産の宮田さんの真向い



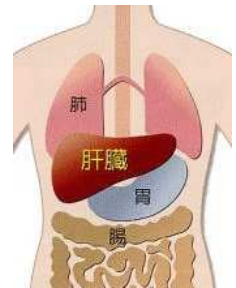
今後ともよろしく願いいたします!

特集

～肝臓を温め
痩せ体質に～

肝臓の機能で一番に思いつくのは、アルコール分解だと思えます。飲みすぎた時は肝臓がフル稼働してくれています。それ以外にも、糖や脂質の代謝や解毒機能など、様々な役割を担っています。さらに、あまり知られていませんが、体の組織の中でエネルギー代謝量が一番高いのが肝臓です。

- 肝臓 27%
- 脳 19%
- 筋肉 18%
- 腎臓 10%
- 心臓 7%
- その他 19%



ということは、肝臓の代謝を上げることが効率よく基礎代謝を上げ、結果太りにくく痩せやすくなります。肝臓の代謝を上げるための基本的なことは、温めることです。肝臓の部分(右肋骨の下辺り)が温まるようにカイロを使ったり、腹巻をしたり・・・

温めることで肝臓の機能がUP!解毒作用が高まることで美肌にもつながり、いいことづくめです♪

記念日と二十四節気

～おもしろい記念日&

季節の移り変わりの目安に「二十四節気」～

春分 しゅんぶん 3月20日
昼と夜が同じ長さになり、いよいよ本格的な春の到来。
全国から桜の開花の知らせが聞こえてきます。

清明 せいめい 4月4日
春の陽射しの中、天地万物が清らかな明るさに輝く時期。
清浄明潔の略。つくしや山菜のこごみなども旬を迎えます。

- 3月24日 マネキン記念日
- 3月29日 マリモの日
- 4月4日 あんぽんの日
(1875年 木村屋のあんぽんが宮内省御用達になる)
- 4月9日 大仏の日



ヒコナおやつ

カラメル& シナモンビスケット

- ☆薄力粉 80g
- ☆全粒粉 20g
- ☆甜菜糖 20g
- ☆シナモン 小さじ1/3
- ☆塩 ひとつまみ
- 菜種油 大さじ2
- カラメル 大さじ2

【カラメル用】

- 甜菜糖 大さじ2
- 水 大さじ1
- 湯 大さじ2

サロンでの施術の後にしてお出ししている 身体に優しいおやつのレシピをご紹介します

1. カラメルを作る

小鍋にカラメル用の甜菜糖と水を入れて中火にかけて、全体が濃いこげ茶色になり煙が出るまで煮詰める。湯を鍋肌から加えて混ぜる。ここから大さじ2使用するので、足りなければ水を足す。

2. 生地作り

ボウルに☆印を入れ、手でグルグル混ぜる。菜種油を入れて両手で擦り混ぜるように混ぜる。カラメルを振り入れて生地をひとまとめにする。

3. 成形

麺棒で厚さ4ミリに伸ばして型で抜く。
(または四角や三角形に切る)

4. 焼く

170℃のオーブンで焼き色がつかまで、
約25分焼く。取り出して天板の上で冷ます。



参照:「まいにち食べたいクッキーとクラッカーの本」

ことば

- 世の中で一番楽しく立派な事は
一生涯を貫く仕事を持つ事です。
 - 世の中で一番みじめな事は
人間として教養のない事です。
 - 世の中で一番さびしい事は
する仕事のない事です。
 - 世の中で一番みにくい事は
他人の生活をうらやお事です。
 - 世の中で一番尊い事は
人の為に奉仕し決して恩にさせない事です。
 - 世の中で一番美しい事は
すべてのものに愛情をもつ事です。
 - 世の中で一番悲しい事はうそをつく事です。
- 『福沢諭吉』



実はこれ、4歳の娘が暗誦していたものです。保育園で教えてもらっているようで、先日保育参観があったのですが、その時にも皆で暗誦していました。保育園思ながら立派です。私も胸に刻んでおこうと思いました!

編集後記

今回のヒコナ通信はいかがでしたでしょうか？
新しいカタチになってのご感想などお聞かせくださるととても嬉しいです。

先日手作りコスメのイベントに出掛けてきました。自分で色調節しながら、チークを作ったり、食べられる素材でパックを作ったり、娘に混ぜてもらって母娘で楽しみました!安全な素材でしかも品質もよいものができて大満足^^詳しくはブログにも綴っているの、興味のある方は見てみて下さい。

さて、最後にお知らせです。

☆3月28日(月)ランチタイムに
飛鳥駅そばのひだまりカフェさんで
毎月恒例のワンコイン整顔術を
行います。



☆オイルトリートメントで美乳をつくる!!
『おっぱいケア』のモニターさん募集しています。
それぞれ、詳しくはブログに掲載しています。

今後も、ヒコナ通信では健康や美容に関する様々な情報を発信していきます!

次号も楽しみにしていて下さいね☆

発行 ヒコナ 鍼灸院 healing salon

肩こり・腰痛・産前産後ケア・小児鍼・おっぱいケア
在宅リハビリマッサージ

ご予約・お問い合わせは

0120-543-378



高市郡明日香村岡 1200-1
近鉄樫原神宮前駅 or
飛鳥駅よりバス
飛鳥観光会館前下車徒歩1分

HP & blog →
ヒコナ 明日香
で検索!

