

# ヒコナっうしん Vol.35

3月

2018/3/01

～いつまでも健康で美しくあるための情報～

明日香村のヒコ鍼灸整体院がお届けします～

## ごあいさつ



こんにちは。最近柚子胡椒がマイブームかけせよしえです。

柚子胡椒って、みなさん使いますか？

私はこれまで見向きもしなかった食材のひとつでした。

(いいすぎ？笑)

鍋のときに使う？いや、なくてもいいか～的な。

そんな低ボジションにいました柚子胡椒。なんとなく

買ってみたんですよね。はじめはそれこそ、お鍋に入れる為に。その後納豆に入れるよ！っていう方の話を聞いて試してみたところ、これはイケる♪となりました。毎回納豆には入れています。

塩分と辛みと香りがあるので、納豆にちょうどよいのです！ただ、私はあまり辛すぎるのは得意ではないので、柚子胡椒だけだと、ちょっと辛い・・・なので醤油麹をプラスして甘辛さを足しています。

あとは炒め物や、蒸し鶏にもよく使います。

ちなみに、お鍋に使うときはそのままでも美味しいですが、

・オリーブ油大さじ3 ・柚子胡椒大さじ1

・砂糖小さじ1 ・酢小さじ1

を混ぜ合わせたつくだれも

美味しいです～



## 人生が思い通りになる『シンプル生活』

を読みました

前回にひきつづき本のご紹介です。

人生が思い通りになる「シンプル生活」

ワタナベ薫

取えて私がここでご紹介するまでもないかもしれませんが、人生において、とても大切なエッセンスがとっても読みやすく紹介されています。

例えば

シンプルに得たいものにフォーカス

悩まない楽々思考の作り方

最高のアドバイスをもらう方法

いい人をやめると人生を楽しめるようになる



これらは目次の一部ですが、ココを読むだけで私はワクワクしてきます♪色々な視点でのことが書いてあるのですが、なかでも私にヒットしたのが、「私の未来はこうなると決める」という部分。最近私はブログにも、このようなことをよく書いています。私の全体の師匠も先輩も小顔矯正の師匠も、ほぼ同じことを言っています。未来はつくるもの。こうなると決まるとこうなる！

ただこうなればいいなあじゃなく、本当にそうなる心の底から思う事で、未来が作られる。始めは正直あまり腑に落ちていなかったのですが、最近本当にそうだなと思えるようになりました。気になる人、読んでみて下さい！

## 記念日と七十二候

～おもしろい記念日&

季節の移り変わりの目安に《72候》～

### 菜虫化蝶 3/16～3/20

なむしちようとなる

厳しい冬を越したさなぎが羽化し、美しい蝶へと生まれ変わり、羽ばたく頃。菜虫とは、大根や蕪などの葉につく青虫のことをいいます。



### 雀始巢 3/21～3/25

すずめはじめてすくう

雀が巣を作り始める頃。俳句や民話、童謡にも用いられ、日本人にとって古くから身近な存在である雀ですが、この半世紀で90%も減少しているそうです。

3月15日 靴の記念日

3月27日 さくらの日

(3×9=27という語呂合わせ)

72候の「桜始開

(さくらはじめてひらく)」の

時期にあたるため。)



## え?! 卵つかわない? フレンチトースト

私大好きなのです、フレンチトースト。我が家は基本朝食はごはん、休日はパンと決めています。その休日にたまたま登場するフレンチトースト。よし!今日はフレンチトーストだ♪となると、私も子どももちよっとテンションが上がるのです。そして、そんな時に気が付きました、「あ、卵なかった・・・」(>\_<)のさあどうしよう。卵のないフレンチトーストはあり得ないと思いつつも、調べてみたら、なんとあるんですね〜卵不使用のフレンチトーストレシピ、色々出てきました。色々あるなか、シンプルでおいしそうなレシピを採用して、作ってみたところ、子どもたちに大好評♪さらに、いつものやつより美味しい〜とまで!そんな、大好評レシピを紹介します。卵アレルギーのお子さんにもいいですよ〜



### 【材料】

食パン 1枚  
牛乳 150cc(豆乳でも)  
砂糖 大さじ2  
油 適量  
バター 適量

### 【作り方】

1.牛乳に砂糖を混ぜて、食パンをひたす。卵液がないのであっという間にしみ込みます。  
2.フライパンに油をしいて、弱火で2・3分蓋をして焼く。  
3.裏返してバターを入れて、また蓋をして2・3分焼いて出来上がり。バターは初めに入れると焦げます。替りに、ココナッツオイルでも!

## ことば

「どうして自分を責めるんですか？」

他人がちゃんと必要な時に

責めてくれるんだから

いいじゃないですか。

人間性について絶望してはいけません。

なぜなら私達は人間なのですから。

蝶はモグラではない。

でも、そのことを残念がる

蝶はいないだろう。」

By アインシュタイン

## おしらせ

最後はお知らせです^^

**ワンコイン整体体験 @ひだまりカフェ**

<500円で10~15分の施術がお試いただけます>

肩、首コリケア・ヘッドマッサージ・小顔整体のどれかをお選びいただけます。

3月19日(月)11時~14時まで

場所は飛鳥駅そばの『ひだまりカフェヨさん(ペンション飛鳥さん)です。

予約不要!美味しいランチがてらお気軽にいらしてください!!

それでは次回のヒコナ通信もお楽しみに☆

### 発行

肩こり・腰痛  
産前産後ケア・  
小顔矯正・小児鍼

**ヒコナ** 鍼灸整体院  
hikona acupuncture

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

ヒコナ通信はHP  
でもご覧いただけます。⇒  
ヒコナ で検索!

