ヒコナ つうしん Vol.40

8月
2018/8/01

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

ごあいさつ

こんにちは。
ヒコナ鍼灸整体院の
かけせよしえです。

先月、明日香村の健康福祉センター内のみらいっ子ルーム（ママや子どもたちが集えるお部屋です）にて美脚セルフケアレッスンを開催しました。

開催決定から当日までの期間が短かったのですが、9名のママが集まってくれて、皆で自分の脚を優しくすりすり～～としてきました。

美脚と題してますが、美だけではありません。脚は第2の心臓ともいいます。足裏には全身へ関係するツボもあります。脚をケアすることは身体全体へ良い影響をもたらします。

今回は明日香村限定の企画でしたが、美脚セルフケアについて知りたい方が数名いらっしゃれば、その時はレッスンします！簡単なセルフケアですが、続けることで確実に未来が変わりますよー！！

乳酸菌たっぷり！水キムチ

先日、水キムチというものを初めて作ってみました。

普通のキムチとちがって、水分が多く、辛くもなく、漬けて半日程度で食べることができます。キムチというより、浅漬けのような感じです。

そして、特筆すべきなのが、水キムチの栄養。キムチといえば、乳酸菌がたくさん含まれていて、身体によいという印象があるかと思います。その乳酸菌。水キムチにはキムチの2倍以上、ぬか漬けの9倍も含まれているんです！

乳酸菌はタンパク質の分解を助けるはたらきがあります。焼肉とキムチを一緒に食べるという韓国の習慣はとても理にかなっているのですね。乳酸菌は水キムチの汁にもたくさん含まれているので、汁ごといただきます。冷麺のスープにしてもいいそうです。

作り方は色々ありますが、私は【鍋に米のとぎ汁2カップと塩小さじ1と半分、砂糖小さじ1を入れ、一度沸騰させたものに、適当な大きさにカットし塩少々をまぶした野菜と、千切り生姜をいれ、しばらく（半日くらい）置いて出来上がり。】というレシピで作りました。その後は冷蔵庫で保蔵し1週間程度で食べきります。

鷹の爪や粉唐辛子を入れて辛くしたり、ニンニクを入れたり、入れる野菜もいろいろ試せますね。スイカもいいみたいです。ベストなレシピができるまで色々試してみます^^

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≫～

蒙霧升降 8/18～8/22

ふかくきりまとう
森や水辺に白く深い霧がたちこめる頃。朝夕のひんやりとした心地よい空気の中、深い霧が幻想的な風景をつくりだします。

綿柎開 8/23～8/27

わたのはなしべひらく
綿を包む柎が開き始める頃。柎とは花の萼（がく）のことです。柎が開き始めるとふわふわとした綿毛が中からとび出してきます。この綿毛が木綿の糸や布になります。

8月8日の記念日まとめてみました

☆ひげの日　☆屋根の日
☆葉っぱの日
☆ひょうたんの日
☆そろばんの日

【8】や【ハ】のカタチ【ハチ】という読みからの由来の記念日が集まってます！

ヒコナおやつ　くるみの砂糖がけ

ご紹介するのは、ヒコナでお出ししていて、とっても好評だった、くるみのお菓子です。
くるみはナッツ類の中でもオメガ3脂肪酸が豊富です。
オメガ3脂肪酸は腸内環境を整える働きがあることから、便秘の改善や便秘による肌荒れの解消、免疫力があがるためアレルギー症状の緩和などに役立つといわれています。
また、ダイエットや認知症の予防にもよいとされる、スーパーフード♪
そんなくるみを使った、とっても簡単でついつい手が出ちゃうお菓子をご紹介します。

材料
くるみ　100g
きび砂糖　50g
（↑または黒糖でも）
塩　ひとつまみ
水　大さじ1

1、フライパンにくるみを入れ中火で5分ほど乾煎りして取り出す。
2、きれいにしたフライパンに、水、塩、砂糖を入れ中火にかける。
3、クルミを入れ木べらでよく混ぜ、再結晶化させる。
4、クッキングシートにくっつかないように広げ荒熱をとって完成です♪

ことば

「一切の病にみだりに薬を服すべからず。

病の災いより薬の災いが多し。」

By　貝原益軒
（かいばらえきけん）

東洋のアリストテレス
と呼ばれた江戸時代の学者です。
薬に頼りすぎず自然治癒力を信じましょう！

おしらせ

最後はお知らせです^^

ワンコイン整体&小顔体験　@ひだまりカフェ
8月20日（月）11時～14時まで
場所は飛鳥駅そばの『ひだまりカフェ』さん（ペンション飛鳥さん）です。

ワクワク夏フェスタ2018@近鉄百貨店橿原店
8月7日（火）10時～17時　小学生のお子さんがお金について学んだり、お仕事体験できる人気イベントに出展します。整体&小顔矯正の施術と布ぞうり、布ナプキンなど販売します。ぜひいらしてください！！
それでは次回のヒコナ通信もお楽しみに☆

ヒコナの **Instagram**
はじめました!⇒　@hikona_asuka

発行
ヒコナ　鍼灸整体院
hikona acupuncture
肩こり・腰痛
産前産後ケア・
小顔矯正・小児鍼
ご予約・お問い合わせは
0120-543-378

高市郡明日香村岡 1200-1
近鉄橿原神宮前駅 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！