

ヒコナっうしん

～いつまでも健康で美しくあるための情報 明日香村からお届けします～

8

2020/08/01

Vol.62

ごあいさつ & 最近のできごと



こんにちは
ヒコナ鍼灸整体院の
かけせよしえです



@hikona_asuka

インスタ
もやってます

普段整体や小顔矯正にお越しの方に、アフターティ
ーサービスとして、お出ししている焼き菓子「ヒコナお
やつ」の販売をすることにいたしました。

それに先駆けまして、販売
記念のワークショップを開催し
ます。お菓子にも使用してい
る発酵あんこのワークショップ
です。詳しくは隣の欄を
チェックしてください→



さて、もう一つ最近の出来事ですが、訪問マッサー
ジをまわってくださる先生が増えました。クリニックのり
ハビリ室での経験もある27歳の澤井先生です。
皆さまよろしく願います。

発酵あんこワークショップ

来月発酵あんこのワークショップを開催します。発酵あん
こ??という言葉をおそらく初めて耳にする方も多いと思
います。あんこは、普通小豆と砂糖をゴトゴト煮て作りま
すよね。発酵あんこはお砂糖は一切使いません。麴を使
って甘味を出しています。お砂糖不使用なのに、それを
感じさせない甘さなんです。一般的な白砂糖は、血糖
値を一気に上げて、すぐに下がり、身体への負担が大き
いものです。小さいお子さんから、血糖値が気になるご
高齢の方まで、皆さんにおすすめの身体にやさしいあん
こです。

ワークショップは、私に発酵あんこを伝えてくれた近藤明
日香さんにお手伝いいただき、発酵あんこの作り方はも
ちろん、活用の仕方もお伝えします。実際に食べていた
だきますし、ご自宅で作ったときに、疑問がでてきても気
軽に質問していただける、LINE グループにもご招待しま
す。興味のある方ぜひ!!

日時: 9/10(木) 9/18(金)
10時~12時
※両日同じ内容です

場所: 明日香村岡
森ラボさん(ヒコナから徒歩2分)

料金: 3500円(税込) 販売記念特別価格です!
定員: 各回5名 予約制なので、まずご連絡ください。



24節気 &

季節のたべもの

立秋 (りっしゅう) 7/7~7/21

秋という字がありますが、気候は夏真っ盛りです。
室内は冷房がきついので、時には外出して、汗をか
くことも必要です。
夏に代謝をよくしておくかどうか、続く秋冬の体
調を左右します。

旬のおすすめ食材

しいみ

昔から肝臓にいいとされる、しいみ、イライラするとき
にもよいとされます。また、二日酔い予防にしいみの味噌
汁は効果てきめんです。

梨

解毒に優れ、消炎機能を促進します。喘息の炎症
や、アトピーの赤味をとります。空咳や目の湯気、肌あ
れの時にはおすすめです。

意外に簡単！！酵素シロップの作り方

5月に初めて作って以来、甘夏、夏みかん、ブルーベリー、生姜、梅と色々な種類の酵素シロップをつくってきました。暑いこの時期は梅のシロップの水割り、または炭酸割りですっきりとして本当に美味しいです。梅の出盛り期にもっと作ればよかったと思うほどです。そんな欠かせない存在になっている酵素シロップ、前回、酵素とは??という内容でニュースレターで紹介しましたが、今回は、酵素シロップの作り方や活用方法などを紹介します。

用意するもの 旬の果物 1キロ

白砂糖 1キロ

3リットルくらい入る入れ物

作り方 果物を断面がなるべく多くなるようにカットする

用意した入れ物にカットした果物と白砂糖を入れる

手でよく混ぜる

当日にやることはこれだけです。その後一日2回朝晩に手で50回~100回くらい天地をひっくり返すように混ぜます。細かい泡が出てきたら出来上がりのサインです。だいたい2週間くらいですが、暑い時期はもっと早いですし、反対に1か月くらいかかることもあります。出来上がったら、ざるにあげて一日放置してシロップと実を分けます。シロップは水割り炭酸割りでジュースにするほかに、お料理のみりん替わりに使ったり、ヨーグルトにかけたりしています。実もそのまま食べたり、ジャムにしたり、お菓子作りに使ったり無駄なく使えます。毎日のお世話は大変に感じるかもしれませんが、育てる楽しみもありますし、何しろおいしい！簡単につくれるので、ぜひお試しください。



ことば

『医者に頼りきりではいけません。

皆さんの健康は皆さん自身で守るのです』

By 日野原重明 (医師)

普段からの心がけや正しい知識大切ですね

終わりに

今回のニュースレター、ネタがすべて食べ物系になってしまいました(笑)でも、何を食べるか、どう食べるかって本当に大切です。身体はもちろん心にも影響しています。

ヒコナのお菓子は無添加、白砂糖不使用、乳製品不使用です。小さいお子さんにも安心して召し上がっていただけます。販売まで頑張ります!!

こんなお悩みありますか？

- ・肩こり 腰痛 など身体が辛い
- ・妊娠中で施術してくれるところがない
- ・年々顔のたるみが気になってきた
- ・自分の顔が嫌で写真に写るのが苦手
- ・顔の左右差、身体の歪みが気になる

そのお悩みヒコナに
お任せください!!
詳しくはHP⇒

ご予約・お問い合わせは

【公式 Line】



24時間いつでも
Line 下さい!



0120-543-378

ささいなご質問でも構いません。
お気軽にご連絡下さい。

ヒコナ

鍼灸整体院

hikona acupuncture



高市郡明日香村島庄 16-3
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 明日香