

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～

12

2020/12/01
Vol.65

Merry Christmas

Merry Christmas

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



インスタ
もやってます

@hikona_asuka

先月の連休に息子と、橿原市にあるカフェ「Good morning 坊城」さんへ行ってきました。こちらは、セルフサービスでサラダや茶粥が楽しめて、ドリンクバーもあり、子供の絵本や大人向けの本も充実していて、小さい庭もあり、子連れでもゆっくりとできるお店です。

はじめは仮面ライダーの絵本も読んでいた息子ですが、そのうち、隣のテーブルの子供たちに混ざって、庭にでて遊んでいました。私はゆっくりできました(^o^)

名前のおり、モーニングメニューが充実しています。ランチタイムには窯焼きでピザも食べられて、こちらもとっても美味しかったです。

お店情報

Good Morning 坊城
橿原市東坊城町 839-1
金土日 8:30～16:00



クリスマス豆知識 なぜ靴下にプレゼント？



クリスマス飾りの定番でもある、靴下。サンタさんからのプレゼントをもらうために、枕元に靴下をつるしておく、というイメージがありますよね。(実際にはそんな大きい靴下はないですが(笑))
なぜサンタさんが靴下にプレゼントを入れてくれるようになったかご存じですか？

これには、サンタクロースの起源となったストーリーと密接な関係を持った背景があるそうです。

サンタクロースの起源となったのは、聖ニコラウスの伝説。セントニコラウスのオランダ語読みが、サンタクロースだそうです。彼は4世紀ツルミラ(ミュラ)という都市で司教として活躍した人物です。聖ニコラウスは、日頃から困った人や貧しい人を助け歩いた慈悲深い人物であったそうですが、ある日彼は、貧しさのあまりに三人の娘を売り飛ばすことを考えている一家の存在を知ります。

そして真夜中にその家を訪れ、金貨を家の中へ投げ入れたのだそうです。そのとき暖炉には靴下がさがげられており、金貨がちょうどその靴下の中に入っていた、ということから、「サンタクロースが真夜中にプレゼントを靴下に入れていく」、という習慣

ができたといわれています。
楽しいクリスマスを☆彡

Ho! Ho! Ho!

Merry Christmas !!



24節気 &

季節のたべもの

大雪 (たいせつ) 12/7～12/22

本格的に冬が到来するころ。山々は雪に覆われ、平野にも雪が降り積もります。新しい年の準備をはじめる「正月事始め」もこの時期から行われます。

旬のおすすめ食材

牡蠣(かき)

海のミルクといわれ亜鉛も多く栄養満点です。五

行では腎水に属し、精力をつけ不眠を治し解毒や神経強化にも効果的です。味覚障害改善に用いられることもあります。亜鉛は食生活が偏りがちな現代人には慢性的に不足しがちな栄養素なので積極的にとりたい食材です。



～まめにとりたい発酵食品～

塩こうじと醤油こうじをいっぺんに作る方法

最近、塩こうじと醤油こうじを日々の料理にとりいれるようになりました。以前はまっていた時期もあるのですが、このところ使っていないで、久々に使ったらやはり美味しく、改めて万能調味料だなと実感しています。

塩こうじや醤油こうじは時間や手間がかかるものと思われている方もおられるかもしれませんが、私はヨーグルトメーカーを使って6時間でつくっています。炊飯器でも同様に作れますので、炊飯器を使った作り方を紹介します。

塩こうじ

麹 200g
塩 60g
ミネラルウォーター 300cc

醤油こうじ

麹 200g
醤油 200cc
ミネラルウォーター 100cc

それぞれの材料を70度程度の耐熱性のあるジップロックのような袋に入れて軽く混ぜます。きっちり封をして炊飯器に両方入れてかぶるくらいのお湯をいれます。(ちょっと熱いかなくらいの温度で適当でいいのですが、熱湯はだめです)蓋を開けて保温ボタンを押し、6時間保温して出来上がりです。昼に仕込めば、夜ごはんには使えますよ!

袋に入れなくても作れますが、袋に入れることで、塩こうじと醤油こうじが同時に作れます。普通に塩や醤油代わりに使って、お料理が一段と美味しくなるのでおすすめです。お肉も柔らかくしあがりますし、野菜を刻んでつけておくと、即席漬物になります。ゆで卵にまぶして一日おくと、味玉になります。

また、ご存じのとおり、発酵食品は身体にも心にもいい影響をもたらします。コロナの重症化率と発酵食品の摂取量も影響しているという研究もあります。塩こうじ、醤油こうじ、ぜひ試してみてください^^

ことば

『あなたにできることをしなさい。』

今あるもので、今ある場所で。』

By セオドア ルーズベルト

終わりに

もう一年も最後の月になりましたね。先月のニュースレターに手帳をどうしようかと書いていたのですが、買いました!一生使える手帳というコンセプトで作られている、ジップ手帳という手帳です。いわゆる予定を書き込むだけでなく、色々な項目があり、こまめに記録を残したい方には使いやすい手帳です。使いこなせるように頑張ります^^



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。



高市郡明日香村島庄16-3
近鉄極原神宮前駅 or
飛鳥駅よりバス
飛鳥観光会館前下車徒歩1分

ヒコナ 鍼灸整体院
hikona acupuncture

ヒコナ 明日香