

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～

7

2021/7/01
Vol.72

ごあいさつ & 最近のできごと



インスタ
もやっています

@hikona_asuka
ヒコナのかけせよしえです

先月の初めに、お友達の家でジャガイモと玉ねぎ掘りをしました。暑い日だったので汗がきながら、みんなワイワイと作業しました。玉ねぎはすっぽりと抜けるのが気持ちよく、息子が夢中になって、もういいよって言われるくらいなすら抜いていってました。自然の中でのんびりとおしゃべりもできて楽しい時間でした。

さらに、先月は近所のやぎちゃんのお世話もさせてもらいました。迎えに行くときめええなくて、おかるんだなあと思いました。ずっと草を食べてる姿、かわいいです。よく食べるんだなあ、ずっと眺めていられます。

土や緑、動物に触れるって本当に癒しになりますよ。



腸活に酢キャベツ

最近、腸内環境にいい酢キャベツというものを知ったので、作ってみました。

冬の間は、以前にも紹介した発酵白菜をよく作り置きして食べていました。暑くなってきて白菜の時期でもないのに、替わりの作り置きできて、野菜がたっぷり食べられる何かを思っていたので、ちょうどいいな—とっています。

ただ、酢なので、当然ながら酸っぱいです。たくさんは食べられないかなあという感想ですが、しばらく食べてみて体調の変化も見てみようと思います。

作り方は混ぜておいておくだけなので、とっても簡単です。私は千切りキャベツ200gに、塩こしょう大さじ1、米酢を100mlで作りました。酸っぱめだったので、次は米酢を少な目にしてみようと思います。米酢よりもリンゴ酢の方が酸っぱさは抑えられるようです。

ちなみにキャベツの芯の部分、どうしてますか？私、ずっと捨てていたのですが、実は芯の部分には葉の約2倍のカリウム、カルシウムが含まれるそうです。千切りにして酢キャベツにしたら、ゴミも減るし栄養も取れますよ～



24節気 &

季節のたべもの

大暑 (たいしょ) 7/22～8/6

1年でもっとも暑い時期で、まさに夏本番。浴衣を来て花火大会に行ったり、山や海へ出かけたりと、夏ならではの行事やイベントも盛りだくさん、とはいえず、まだ気軽に出かけられない世の中ですね。



おすすめ旬の食べもの

《すいか》

すいかは身体の熱を冷ます寒性の食材。夏の暑さによるのぼせやほてりの改善に効果的です。利尿作用もあるため、体内の余計な水分を排出し、むくみや体のだるさも解消してくれます。夏バテや熱中症予防にもピッタリ。冷え性の方は食べ過ぎないように。

ストレス解消に最適 和精油 ホウショウ

爽やかなフローラルな香りと落ち着いたウッディな香りがミックスされたようなアロマ、ホウショウの精油のご紹介です。ラベンダー、ミント、オレンジなんかはとてもしみのある名前で、香りも想像つくと思いますが、ほうしょう・・・って、想像つかない香りですよ。ホウショウというクスノキ科の木です。葉や小枝から成分を抽出しています。

マリリンモンローが睡眠中に付けていたといわれる、香水シャネルの5番。この香水に使われていたローズウッドという香りがあるのですが、ホウショウは、そのローズウッドに似ています。ローズウッドは現在、大変貴重な木材となり、入手困難になってしまいました。(現在のシャネルの5番には、ローズウッドは使われていないそうです) 貴重なローズウッドの代用として注目されている香りの一つが、この『ホウショウ』なんです。

穏やかな木の香りが疲れた心を癒してくれます。ストレス解消に最適といわれています。緊張をほぐし、イライラを沈めます。生理前後のイライラ時にもお役に立ちます。また、感染症にもよいといわれています。

お風呂にいられたり、寝る前に枕元に香らせたり、リラックスしたい休日にはお部屋に香らせて楽しむのにぴったりの香りです。

ヒコナでもお取り扱いしています。
リラックスタイムのお供にどうぞ。

★ホウショウエッセンスのブレンド(左)

★ホウショウ精油(右)

容量 5ML

各 2,200 円(税込み)



ことば

『自分の価値観で人を責めない。一つの失敗ですべて否定しない。長所を見て短所を見ない。

心を見て

そうすれば人は必ず集まってくる』

By 吉田松陰



←こちら、山口土産、山口出身の吉田松陰がプリントされた、ゆず塩味ポテトチップスです。山口の母が送ってくれました。美味しくて手が止まらず困りました(笑)

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

ヒコナ
鍼灸整体院
hikona.acupuncture