

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～

4 & 5
2022
Vol.76

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

先日、明日香村の万葉文化館で開催中の、『香川元太郎 迷路絵本展』に、息子と行ってきました。迷路絵本シリーズという、迷路と隠し絵が盛り込まれた、大きめの絵本のシリーズがあるのですが、ご存知でしょうか？息子が好きで何冊か家にもある絵本なので、楽しみに出かけてきました。



たくさんのお原画の展示に、巨大迷路もあり、隠し絵を探しながら、見ていきました。隠れているキャラクターが少しずつ成長していくようなストーリーになっていたりと、細かい隠し絵もあって、じっくり観察して発見していくのがとても楽しかったです。

絵本ではなく、全国のお城や史跡のイラストの展示もあり、歴史好きな人も楽しいと思います。5月22日まで開催されています。お好きな方はぜひ！

春におすすめのアロマ

新年度がはじまり、新しい生活リズムになった方もいらっしゃると思いますよね。新しいことはワクワクする反面、不安もあつたり、季節的にも寒暖の差があつて、身体と心のバランスが崩れやすい時でもあります。

アロマの力を使って、早めにケアしていきましょう。

新しい環境で緊張した身体と心をリラックスしてくれる、こんな香りにおすすめです。

- ・ラバンダー
- ・マンダリン
- ・ゼラニウム
- ・ベルガモット



どの香りも、緊張をほぐして気分を明るくしてくれます。アロマの香りを身体いっぱい吸い込んで3回深呼吸するだけでも充分です。ほかにも活用法はいろいろあります。〇お風呂に入れて、ゆっくり温まる。バスタブに直接5滴くらい入れてから、よく混ぜます。

〇出かけるときにハンカチにつけておく。外出先でも香りを楽しめます。

〇マスクにつけておく。最近ではマスク用のアロマシールなんていうものもありますね。

この時期はつい頑張りすぎてしまいやすい時期かもしれません。アロマの力も借りて適度にリラックスしていきましょう。

24節気 &

季節のたべもの

清明 (せいめい) 4/5~4/19

春先の清らかで生き生きとした様子を表した「清浄明潔(しょうじょうめいけつ)」という語を略したもの。沖縄では「清明祭(シーミー)」といって、墓前に親族が集まり、酒・茶・お重を供えた後、皆で「馳走をいただく習慣があるそうです。

おすすめ旬の食べもの

《行者にんにく》

昔、修行者がニンニクによく似た山菜を見つけ食べたところ、滋養強壮によく聞いたことから「行者にんにく」といわれるようになりました。

主成分のアリシンが匂いの元で、元気の源です。このアリシンはにんにくよりも多く入っています。醤油漬けや炒め物、餃子にしても美味しいです。



旬を身体にとりいれる～よもぎのポタージュ

春は解毒の季節だといわれます。その役割を担っているのが肝臓です。この時期は肝臓の働きを助ける食材をとって、フル回転で働いている肝臓を良い状態にします。

緑の食材(特に春キャベツ)

酸っぱいもの(酢の物やかんきつ系、梅やイチゴ、キウイ)

ハーブのような香りの強いものがおすすりです。



先日、庭に生えてきたよもぎを摘んでポタージュにしてみました。よもぎは、緑色で香りが強いのでこの季節に摂りたい食材の一つです。茎は硬いので、柔らかい新芽のところを使いました。こんな手順です。

一人前109くらいだよもぎを重曹を加えたお湯でさっと湯がきます。

ニンニク(みじん切り)、玉ねぎ(くし切り)ジャガイモ(半月切り)を油で炒めてから、少な目のお水と塩をいれ、蒸し煮にします。

柔らかくなったら、牛乳と湯がいたよもぎ、味噌を入れてひと煮たちしたらミキサーにかけて出来上がりです。

※ポタージュは好きな作り方で、最後に湯がいたよもぎを入れてミキサーにかけるといい感じですよ。

※お好みでコンソメを入れてもいいと思います。

よもぎは別名「ハーブの女王」ともいわれるそうです。(ちなみにハーブの王様はバジルだそうです)

食物繊維、カリウム、ビタミンK、カロテン、葉酸などが豊富です。むくみや便秘が気になるとき、お肌をきれいになりたい方、妊娠中の方にもおすすりです。

ことば

『どんなに大事なことでも』

雑にしたら雑用になってしまう』

BY ひすいこたろう

雑用ばかりする人生と
大事なことをしている人生と
どっちがいい?って思ったら

できるだけ丁寧に大事に生きたいとおもいました。

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