

# 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 & 9  
2022  
Vol.78

## ごあいさつ & 最近のできごと



インスタ  
もやってます

@hikona\_asuka  
ヒコナのかけせよしえです

7月の初めにお友達が飛鳥駅前には明日香村のお友達がおむすび屋さんをオープンしました。

とってもこだわりの安心安全、もちろん美味しい食材をつかった、ふんわりおむすびのお店です。

美味しいおむすびのワークショップも企画されていて、お邪魔したのですが、想像以上にふんわりと優しくにぎるおむすびで驚きました。美味しいお米の炊き方なんかもしれて、とっても勉強になりました。

今後色々な企画を考えられているようですよ。

是非、インスタをチェックしていつてみてください

『おむすびや～悠～』  
インスタアカウント  
↓↓  
@omusubiya\_haruka



## 気づいたら5キロ痩せてました

夏本番のダイエット始めるには少し遅い時期かもしれませんが、何事も遅すぎるなんてことはありません！もちろん、年齢的にも。今この瞬間が一番若いという言葉も聞いたことがありますよね。なので、やろうと思ったときがチャンスです。

実は私、2021年から時に真剣に、時にいい加減に(笑)ダイエットと体質改善に取り組んでいました。体重は5～6キロ痩せたんですが、体型の変化はどうかと写真にとってみたんです。比較の画像がこちら。見た目も変わってました♪

やっていたことは  
栄養をとる  
自然なものを食べる  
定期的な運動  
お風呂にはいる など



ごく、当たり前なことをしていました。甘いものも食べてました(笑)

途中、ファスティングもしましたし、厳しめにしていた時期もあるのですが、頑張ったというよりは、楽しんでやっていた、気づいたら～という感じですよ。

楽しく、無理なくできると継続できます。無料の体質改善ダイエットの相談も随時受け付けていますので、気になる方、自分を変えたい方はぜひ相談ください。

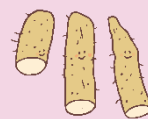
## 24節気 &

季節のたべもの

白露 (はくろ) 9/8～9/22

白露(はくろ)とは、夜中に大気が冷え、草花や木に朝露が宿りはじめる頃。降った露は光り、白い粒のように見えます。日中の暑さも和らぎはじめ、だんだんと秋の気配が深まっていきます。

## おすすめの食べ物



《山芋》

山芋は、山薬と言われ漢方食材です。滋養強壯の効果があります。精力がつき、加齢による肺の弱りによく、アンチエイジングに有効です。下痢止めやお肌の収れん、呼吸器病、不眠、髪の毛の発毛などにも効果的です。

## 酵素玄米はじめました

『酵素玄米』ってご存じですか？玄米に小豆と塩を入れて炊いたものを3日間以上保温した玄米ごはんのことで、寝かせ玄米、発酵玄米とも呼ばれます。私は15年以上前に、酵素玄米って身体にいいし、美味しいし、おすすめだと聞いて以来、酵素玄米の元祖といわれる、長岡式酵素玄米の講習会に出かけたり、専用の1升炊きの保温ジャーを手に入れたりするものの、なんとなくハードルが高くてつくっていなかったのです。

でも、この度、炊飯器で簡単にできると聞いたことで、やってみようと重かった腰があがり、炊飯器を購入し、15年越しの酵素玄米ライフをはじめました。やってみると、とっても美味しく、難なく続けています。

### 酵素玄米のメリット

玄米は白米よりも、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。ただ、食べづらかったり、消化しづらいこともあります。その点、酵素玄米は発酵していることで、モチモチとして食べやすく消化もよくなります。また、GABA(ギャバ)という成分が酵素の力で増量し、ストレス緩和や高血圧の予防や改善、中性脂肪の低下にも役に立ちます。小豆に含まれる抗酸化物質であるポリフェノールも、アンチエイジング効果が期待できます。

私は酵素玄米ができるという炊飯器を買いました。もちろん、普通のごはんも炊けます。

もう少し詳しく知りたい方はぜひ聞いてくださいね。酵素玄米とってもおすすめです。



## ことば

『忙しくて時間がない』という人もいますが

そうではなく、出来ないなりに

“何が出来るだろうか”と考える

必ず何かしら方法が見つかります。

“やろう”決めて、はじめてしまえばいいんです。

BY 佐藤 初女

日本のマザーテレサとも評された  
佐藤初女さんの言葉です。

時間がなくても、何ができるかな？  
と常に問いかけていきたいなと思いました。

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⇒

ヒコナ 明日香

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



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