

おばあちゃんの知恵、伝授します！

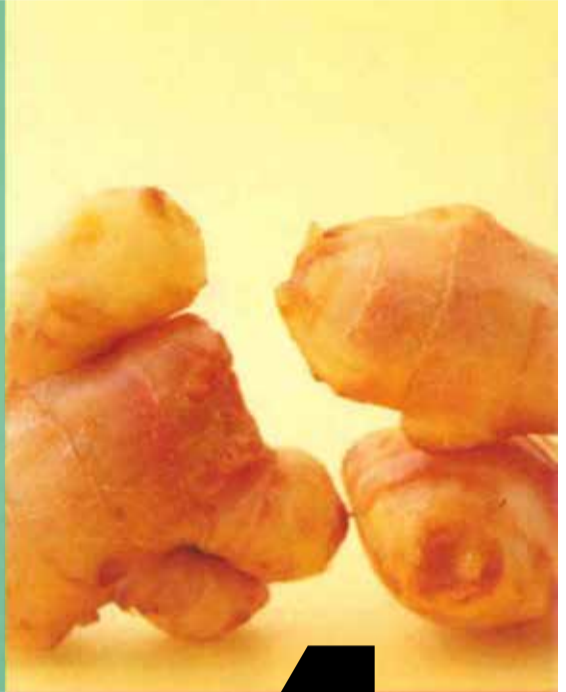
自然食品
でできる

手当て法 体験会

家庭にある身近な食物を利用してできる手当て法をご存知ですか？
生姜シップ体験や、梅醤を使ったスープの試食などを通じて、
ご家庭でできる手当の方法を学んでみませんか？

～体験会の主な内容～

- 実技
 - 生姜シップ体験
 - 里芋シップ体験
 - 梅醤を使ったスープの試食
- お手当アイテムのご紹介
- 質疑応答



入場
無料



●日時

4/4 (木)

14:00 ~ 16:30頃まで

●主催 無双本舗 (担当：坂本直人)

●会場 まほろば本店
(札幌市西区西野 5-3-1-1)

●定員 30名程度 (要予約)

●ご予約 011-665-6624
(まほろば本店)

温める手当法の定番

生姜シップ



製品の使いかた

- 用意するもの
- 生姜粉末(パック)・・・1袋
 - 水・・・・・・・・・・・約2L
 - タオル
 - バスタオル(毛布)、ビニール
 - 深鍋(ボール)

- 生姜パック1袋を約2Lの熱いお湯で生姜の香りが十分に出るまで1~2分、振り出して下さい。お湯は、70~80℃くらいで使い、洗濯させないでください。
- やけどをしないようにタオルの両面を持ってお湯に浸けて絞る。蒸しタオルを作ります。
- 濡った部位などやけどをしないように取り替えながら、15~20分繰り返し返してください。
- タオルで衣服が濡れないようにビニールなどで挟んで上から毛布などで冷めないようにしてください。

あらゆる熱の吸い出しに

里いもパスター



製品の使いかた

- 用意するもの
- さといも粉・・・50g (シップする部分によって調整してください)
 - 水・・・・・・・・・・・50cc (さといも粉と同量)
 - ガーゼ(さらし布)
 - ボール
 - 混ぜ箸など

- さといも粉1袋に水約50ccを加え、耳たぶくらいの硬さに練り上げます。
 - 同封されている布(さらし)のまん中に約9cm四方にのびし包み込んでご使用ください。
※徳用サイズ700gには布(さらし)は付属しません。
 - パスターする箇所にあて、包帯などで固定します。使用時間は4~5時間です。使い終わったさらしは洗って頂ければ、数回使えます。
- ※部位が熱を持っている時は、直接さといも粉を。部位が冷えている場合、生姜湯でしっかり温めた後にさといも粉のご使用をおすすめします。

梅醤番茶



身体の中にしみわたる
無双本舗

昔ながらの梅肉と醤油を
丁寧に練り合わせ、
番茶を注いでほっこりと。
これがマクロビオティックの定番「梅醤番茶」です。
朝一杯の梅醤番茶は毎日の体調を整える、
日本人には欠かせない飲み物です。
ご自身の健康に、ご家族の健康に、
大切なあの人の健康に。
梅醤番茶でポカポカ生活をお過ごしください。

梅醤番茶のススめ三箇条

- お腹が空いたら梅醤番茶
梅醤番茶は空腹時にお飲みいただくと、身体がじんわりぬくもります。
- 二日一杯、朝夕の梅醤番茶
梅醤番茶は一日二杯を目安に毎日お飲みください。
- 調味料としての梅醤番茶
根野菜や魚料理などのアクセントに、アレンジ色々お試しください。

