

自然素材と野草に癒される天然健康生活 健康スイーツづくりワークショップ

～大自然の恵みを頂く 智恵を学び
日々の生活を元気に過ごそう～



使い方色々野草水



野草クッキー



野草粉



野草茶



ビタミン豊富な花天然水



そば粉のスコーン

2009年 7月3日(金)～5日(日)
参加費：38,000円 ※2泊3日宿泊食事込み・材料費込

しめぎ
講師 **標 ヒロ**

(有)ヒロ野草研究所代表、栄養士



著書のご案内



プロフィール

1937年、山梨県山梨市に生まれる。1958年、山梨学院短期大学食物栄養学科卒業後、慶応義塾大学学生部厚生課に勤務して、学生の健康管理にあたる。

1966年、山梨に帰郷。自分自身の病気を野草と自然食で改善し、それをもとに野草を使った健康法、美容法、食養生をおおぜいの人に普及する。現在は(有)ヒロ野草研究所を主宰し、全国各地で講演に精励、草の会があちこちに誕生している。(有)ヒロ野草研究所代表、栄養士。

主な著書に、『野草で楽しむ天然美容生活』『草の気に癒されて』『野草に学ぶ健康法』渡辺里美氏と共著の『野草茶、野草酒の健康法』『野草料理の健康法』がある。

実習・創作セミナープログラム内容

～ご自宅でも実践できます～

野草を摘みに出かけます

開墾以来農薬を一切使用していない5町歩の農園を散策して自生している好みの山野草を摘んでいきます。大自然の中を小鳥の声を聞きながら歩くだけで、カラダもココロも癒されます。

野草でヘルシースイーツ&クッキング

毎日の生活に野草を手軽に利用するためには、野草パウダーをつくるのが一番。クッキー・スコーン・シフォンケーキ・パウンドケーキを始め、おやき、お好み焼き、そば・うどんなど粉ものなら何でもあいます。野草茶にもできるし、ふりかけにして食べたり、蜂蜜と混ぜてパンに塗るペーストにしたり色々な用途に使えます。

たとえばスギナクッキーは、風味も豊かでミネラルいっぱい。万病に効く草として見直されています。

また、材料で使用するそば粉やきなこなどは、水輪ナチュラルファーム自然農園で農薬を一切使用せず、自然農法で生産した安心・安全・味は最高のものです。

野草茶+ハーブティーづくり

おいしくいただいているうちに、肌や髪を美しくし、気になる症状まで癒してくれる野草茶。

毎日飲み続けると、消化器系がよくなって利尿作用が促され、毒素が排出されます。そして、血液がさらさらになり、胃腸の働きが活発になり、虚弱体質も改善されていきます。



自然農園のそば畑

野草風呂づくり

野草には血行を促し、新陳代謝を高める有効成分がぎっしり詰まっています。野草風呂の仕方をご紹介します。

また、野草・花をアルコールで抽出する化粧水は、肌を健康にする他、養毛や傷口など色々な用途に使えます。

主催・申込み・問い合わせ 有限会社グリーンオアシス

後援 財団法人いのちの森文化財団

会場 信州飯綱高原 グリーンオアシス・水織音・森のしずく・水輪
〒380-0888 長野県長野市飯綱高原2471-2198 TEL026-239-2630 FAX026-239-2736
E-mail suirin@suirin.com URL http://www.suirin.com

野草の無限のパワーと薬効

▼野草には、知れば知るほど無限のパワーが潜んでいます。私のリウマチをはじめ、おおぜいの人たちが難病から立ち直った経験には、こんな奇蹟が、と驚くことばかりです。雑草と嫌われている草に、こんな素晴らしい力がある。地球上にはムダなものは何一つないことも学ばせていただきました。

▼ヨモギ：ヨモギは草のダイヤモンド。ほかの野草と比べてクワフィロや酵素がケタ違いに多く、各種のビタミンとミネラルも豊富。

▼タンポポ：薬効は幅広く、解熱や利尿作用のほか、胃腸病や肝臓病、糖尿病、便秘・下痢にも効き目のある成分がたくさん。また滋養強壮効果もあります。

▼スギナ：出血、膀胱、腎臓、結石、ガン、リウマチに効く働きがあることが実証されています。また、コレステロールや血中脂肪を溶かしてくれます。

▼クマザサ：免疫力を高め、抗酸化作用を持つ葉緑素が豊富。
(標ヒコ著 『草の氣に癒されて』現代書林 より)

会場・食事について

飯綱高原。大自然のエネルギーは自然治癒力を高め、館内寝具類は清潔を保ち、建物には和紙の照明、天然木の檜や杉材を使用し、大自然のもっている澄んだ気を人工的な建材によって遮断されることなく存分に味わうことができます。厳選された無添加の食材・調味料、無農薬野菜等を使った心のこもった美味しい食事は心身をリフレッシュしてくれます。



健康スイーツづくりワークショップスケジュール

●1日目(7月3日)

- 14:30～ 受付
- 15:30～ オリエンテーション
- 16:00～ ①山野草自然観察・野草摘み
- 18:00～ 夕食(特製健康養生食)
- 19:00～ ②山野草研究会 小講話
- 21:00～ 野草風呂
- 23:00～ 消灯

●2日目(7月4日)

- 8:00～ 自然農園散策+野草パウダーづくり実習
- 10:00～ 朝食(特製健康養生食)
- 11:00～ ③山野草試作会 野草を利用した健康スイーツづくり各種
- 14:00～ ④野草茶づくり*とティータイム試食会&品評会
- 16:00～ 野草風呂
- 18:00～ 夕食(特製健康養生食)
- 19:00～ ⑤野草利用(化粧水・パッククリーム・足浴・枕・野草酒・花のお酒の作り方など)のお話+Q&A
- 21:00～ 野草風呂
- 23:00～ 消灯

●3日目(7月5日)

- 8:00～ ⑥山野草試作会野草を利用した健康スイーツづくり各種
- 10:00～ 朝食(特製健康養生食)
- 11:00～ ⑦野草茶づくり*+試食会&品評会
- 12:00 終了 (12:10乗り合いタクシー出発)

*④と⑦の野草茶は、野草乾燥葉と野草パウダーを使うものと2種類つくります。

参加要項

- 会場 長野県信州飯綱高原 「グリーンオアシス」「水織音」「森のしずく」「水輪」
- とき 2009年7月3日(金)～5日(日)
- 参加費 38,000円(講師費、会場費、宿泊と食事とおやつ等の費用が含まれます。)
- お申込 下記の「申し込み書」でFAX・郵送・E-mailにて心と体といのちのセンター「水輪」までお申込後、一週間以内に参加費をお振込ください。定員になり次第締め切りとさせていただきます。前泊・延泊可。
*希望の方には当日長野駅から会場へ直行の乗合タクシーを手配します。
- 振込先 参加費振込確認後、順次正式受け付けとなります。乗合タクシー希望の方は4人以上1人当たり①片道1,100円往復2,200円を合わせてお振り込み下さい。(申込受付後詳細資料送付)

・八十二銀行本店営業部(普) 1088205 名義 有限会社グリーンオアシス
・郵便振替(口座番号) 00500-8-95070 (加入者) 有限会社グリーンオアシス

*尚キャンセルの場合、参加費の返金はいたしませんので御了承ください。(代理参加は可能です。)

*洗面用品・タオル・バジャマは各自で御用意ください。 *会場は全館禁煙です。

*部屋は男女別の相部屋となります。 *環境を守るため、箸やシーツなど御自分のものをお使いになる方はどうぞ御持参ください。

*個室希望も承ります。(個室料別途、希望に添えない場合もございます。)

*会場をカーナビで検索する場合は水織音(みおりね)(026-239-3908)で検索して下さい。*詳細はお問い合わせ下さい。

申し込み書 講座名「スイーツづくりワークショップ」該当項目に○をご記入ください。 TEL 026-239-2630
FAX 026-239-2736

氏名 男 女 年齢 ご職業 申込日 月 日

住所 〒 e-mail

TEL FAX 携帯電話

■①乗合タクシーに乗車する「行き」/「帰り」 (前泊する・延泊する)

参加費+①の合計 円 振込日 月 日 (振込済み・振込予定)

◎お申し込みのきっかけ ちらし 紹介:紹介者() インターネット 新聞・雑誌()