

今月のテーマは「寒さ対策」

冬本番の前に、寒さ対策を。

血は夜に作られます。大和当帰と生姜で芯から温めて
血の巡りを良くしてゆっくりおやすみなさい。

～ 主な効能 ～

当帰葉：保温効果があり、神経痛や冷え性、婦人科系疾患に効果あり
ウーロン茶：発酵させることにより、タンニンが減り、胃にやさしくリラックス効果も得られます
生姜：体を温めてくれるだけでなく、殺菌作用にも優れ、風邪を引きにくしてくれます
鶏血藤：流れが滞った血液をサラサラにすると同時に、血も補ってくれます
板藍根：解熱作用や抗ウイルス作用があることで知られています

* * *

※ 節氣茶とは

薬膳インストラクターのてんぐ堂さんとゆらねのコラボ茶です。

お求めの方は宇治市「レンタルキッチン&スペースKnocks」

(<http://tengudo58.wix.com/knocks>)

もしくはゆらねまで



※菜時記とは
京都二条にある
このわりのお野
マルシェノグチ
ゆらねのクラバ
旬の食材を食べ
季節に添った養
話しをしています
毎月第三土曜日
開催。

もち米は温性の食べ物で
胃腸を温めてくれ、
消化吸収力を高めてくれます
（答えは編集後記に記載）
というところで
この時期は鍋物や煮物など
カラダを温めにくれる食事で
養生していきますよう。
今月の菜時記テーマは
「冷え性」です。
お楽しみに！

神前に月、
神在に供えら
神在に餅（じん
神在にと言わ
神在にる食べ
神在に物は？

十一月一日 亥子祭、護王神社
平安時代に宮中で粉わねていた
御玄猪（おげんちよ）の儀式に
由来する無病息災を祈願する祭
亥の月、亥の日、亥の刻に餅を
食べると病にかからないとされ
中国の民間信仰が起源される。

旧暦の十月、亥の日に食べる餅。
宮中の年中行事に由来。この日に餅を食べると万病を除き長寿を保つといわれる。
また、多産の猪にちなみ、子孫繁栄の願いも込められる。
茶家では、この日を開炉の日とし亥の子餅を食べる。

「亥の子餅」



暮らしと食

11/1	亥子祭 (護王神社)	京都の いろ いろ
11/3	曲水の宴 (土成南宮)	
11/8	かにかくに祭 (吉田勇歌碑前)	
11/13	南山もみじ祭 (大土屋ツ一帯)	
11/22	聖徳太子御火焚祭 (広隆寺)	
11/23	筆供養 (正覚庵)	
11/23	もみじ祭 (地主神社)	京都の いろ いろ
11/26	お茶森奉獻祭 (北野天満宮)	

京都のいろいろ

【発行人】ゆらね推拿担当 三木哲哉

京都伏見で推拿とレイキをやってます。

イベント・ワークショップ・出張施術も行ってます。

新しいご縁、お待ちしております。

ご予約・お問い合わせは、tetsuya.miki@vurane-seitai.com まで

【新聞編集】夜スイナスタッフ mu-ran

夜スイナ@ゆらね 月曜日18:00~L.O.21:00 (予約制)

mail ikumi-n.13@ezweb.ne.jp

tel 09096113230

twitter @mimiosumaseva

11月夜2个

7日 14日 28日

ある日の朝。
ゴミ出し中の
隣人に会いま
した。
四人家族なの
にゴミ袋が
コンパクトで
素敵だなあと
懂れました。

神在（じんざい）
↓
（ぜんざい）
ということ
で
②の
答えは
「ぜんざい。
（三）
ばんざい。
（三）」
でした。

編集後記