

それいゆ  
はとむぎ 健康  
通信

空は深く澄み渡り、さわやかな季節となりました。皆様にはお健やかにお過ごしのことと存じます。

もうすぐ弊社のハトムギも収穫時期を迎えます。大地の恵みに感謝して♥



はとむぎと栗とかぼちゃのスープ

大和の古刹を歩く  
vol.105



檜原神社[ひばらじんじゃ] 奈良県桜井市三輪字檜原

鳥居から見える夕日のスポットとして人気の「檜原神社」へ行きました。別の名称は元伊勢と呼ばれています。ここ檜原は万葉集にも詠まれる大和盆地が眺望でき、今見ても穏やかでゆっくりした気持ちになる「日本の景色」が残っています。広くない神社ですがきれいに掃き清められた境内に立つと気が引き締まります。また、檜原神社は太陽信仰といわれる「太陽の道」の真ん中にあり、古式の鳥居から沈む夕日は神秘的です。



豊鍬入姫宮  
(とよさきいりひめのみや)  
第10代崇神天皇の皇女をお祀りされています。

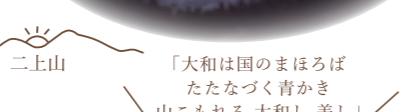


三つ鳥居

三つの鳥居を一つに組み合わせた鳥居です。この変わった形式は全国に7つの神社しかなく古来の神秘と言われています。三つ鳥居の奥にも本殿と拝殿はないようです。

しめ縄の鳥居と景観

神社の入口には、2本の柱にしめ縄を渡すだけの古式の鳥居があります。この鳥居から真西を見ると二上山が見えます。お彼岸の頃に三輪山から昇った朝日が二上山の雄岳と雌岳の間に沈む景色が神秘しく、大和を代表する夕景色として日本景観百選に選ばれています。



井寺池の石碑

井寺池から手前に箸墓(はしあか)古墳(卑弥呼の墓と言われる)と大和盆地、そして左から香具山(かぐやま)、畝傍山(うねびやま)、耳成山(みみなしやま)と大和三山が見えます。また、池の周囲に万葉歌碑が設置されていて日本武尊(やまとたけるのみこと)が詠んだ歌を川端康成自筆の石碑がありました。

きれいに掃かれた玉砂利  
境内には、玉砂利がきれいに掃き清められています。玉砂利の玉は魂(みたま)の玉と同じ意味で、魂を安らがせ清める効果があります。日本は昔から神聖なところを、さらに清浄にするために敷かれています。

【太陽の道】

「太陽の道」とは奈良の三輪山を中心に、東は伊勢斎宮跡(伊勢神宮のものと鎮座地)から西は淡路の伊勢ノ森までを結ぶ北緯34度32分の一直線で、お彼岸の春分と秋分に日の出と日没が結ばれたラインの事をいいます。この一直線上には古代遺跡や数々の神社が並び、天照大神が関連していることから太陽信仰と関わりがあると注目されています。(小川光三氏が複数の聖地が一直線上に並ぶ緯度上を「太陽の道」と命名する)



ほっと一息

平成29年度全国ハトムギ生産技術協議会、夏期現地研修会に参加してきました。福島県白河市の泉崎村のハトムギ畑と、翌日は栃木県小山市の水田跡ハトムギ畑を視察してきました。2県とも今年は梅雨時期には降らず、梅雨が明けてからの長雨続きで低温、そして日射量が少なかったそうですが、これから台風などの被害がなければ予定収量は見込めるとのこと。農作物は自然の影響をもろに受けますので、生産者の心労が身にします。

会長 竹川梅子



それいゆ  
はとむぎ  
おいしく健康。

それいゆ株式会社  
〒630-8423 奈良市出屋敷町141-1



# はとむぎのある食卓



「医食同源」という言葉があります。病気を治すのも食事をするのも「命を養って、健康を保つため」で本質は同じだという考え方です。「医食同源」には「はとむぎ」が最適です！



ボウルにはとむぎ粒をいれて水で洗い、漬けておきます。  
「はとむぎ粒」の量の3~4倍の水で炊きます。



沸騰したら弱火にして、コトコト芯がなくなるまで、ふっくらと炊きます。「ゆでハトムギ」の出来上がりです。



ラップで小分けして包み冷凍庫で保存する。



小分けした冷凍の「ゆでハトムギ」を米の上にのせて炊飯します。



はとむぎご飯と、「ゆでハトムギ」入り惣菜です。

## はとむぎにはたくさんの機能性があります。

毎日の食事から栄養価の高い食べ物や、機能性(効果効能)のある食べ物を食べると、病気の予防になります。ハトムギには抗腫瘍作用、抗炎症作用、抗菌作用、抗ウイルス作用、抗酸化作用、抗紫外線作用、抗肥満作用、抗アレルギー作用、などの機能性があります。

## はとむぎで病気の予防、改善が期待できます。

ハトムギの機能性で、さまざまな症状の予防・改善を期待できます。イボ、水イボ、ポリープ、シミ、ニキビ、リウマチ、神経痛、脂質異常、便秘、肥満、むくみ、肩こり、冷え症、五十肩、生理痛などの症状を和らげます。ハトムギは即効性はありませんが穏やかに効いてきます。

## はとむぎ入り惣菜

「はとむぎ粒」を柔らかく炊いた「ゆでハトムギ」を冷凍保存しておくと、ご飯、惣菜、スープ、デザートなどにいつでも使って便利です。またスムージーに混ぜたりトッピングしても美味しいです。「ゆでハトムギ」自体は味がついていないのでどんなお料理にも相性抜群です。



## はとむぎご飯

ハトムギは穀物の一種なので、毎日のご飯に混ぜて炊いて食べるのがいいでしょう。ご飯は生まれてから毎日食べ続けても飽きない食べ物です。そのご飯に「はとむぎ粒」や「はとむぎ炊飯器用」や「はとむぎほうじ粒」などを、お米に対して1~2割ほど混ぜて炊くと、美味しくヘルシーなご飯ができます。



## はとむぎ入りスープ

「ゆでハトムギ」や「はとむぎほうじ粒」を、かぼちゃスープ、ポテトスープ、季節の野菜スープなどにトッピングすると美容スープの出来上がり。また「はとむぎ粉末」は、白玉粉と混ぜてハトムギ団子を作り、お鍋料理や味噌汁に入れて。ハトムギの性質はモチ性なのでモチモチとした食感が美味しいです。



## はとむぎ入りデザート

ハトムギはデザートに使っても美味しいです。台湾では甘く炊いた「ゆでハトムギ」入りのデザートが女性に人気だそうです。ハトムギ団子は杏仁豆腐やぜんざいにも入れて。また「はとむぎほうじ粉末」は、ハチミツで練ってピーナッツバターのようにパンやラスクなどに塗ると美味しいです。



「はとむぎレシピ」をホームページに掲載中！  
<https://www.kenko-soleil.com/asp/rkpindex.asp>



お米と一緒に炊飯器で「はとむぎほうじ粒」を炊きます。



ボツボツと色づいた「はとむぎほうじ粒」は香ばしいかかりで美味しいです。



「はとむぎ炊飯器用」はお米と一緒に水で洗い、水加減は米と同じにします。



写真のゴマのおむすびが「はとむぎ炊飯器用」のご飯です。「はとむぎ炊飯器用」は炊きあがると目立たないので弁当などにどうぞ。



# フルーツ酵素で 体の内からきれい

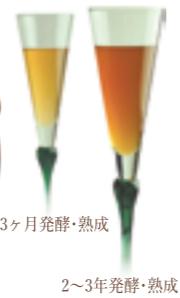
「はとむぎ美人」は  
フルーツ酵素が含まれています。

「はとむぎ美人」には四季折々の果物を使って発酵・熟成させた植物発酵エキスを配合しています。弊社の植物発酵エキスはフルーツだけでつくるオリジナル酵素です。各フルーツに含まれるビタミン、ミネラルは体内酵素の働きを助ける補酵素となって新陳代謝を活発に、そして体の調子を整えます。また「はとむぎ美人」には有機はとむぎ若葉を配合しているので、老廃物の排泄を促し、体の内からきれいになります。

6つの原料の  
ビューティバランス

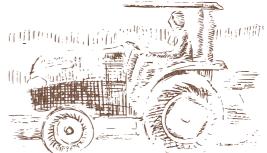
- ①国産はとむぎ
- ②国産有機はとむぎ若葉
- ③国産有機殻付きはとむぎ
- ④フルーツ酵素
- ⑤オリゴ糖
- ⑥有胞子性乳酸菌

## 【フルーツ酵素】



はとむぎ美人  
150 g (2.5g×60包)  
価格 4,644円(税込)  
サンプル有り

## はとむぎ有機栽培日誌 [4]



奈良県では夏の間に降る雨量が少なく心配しましたが、それにもめげずハトムギは無事に成育してくれました。農作物は太陽と水と空気、そして栄養素のバランスが必要です。今の時期は、草刈りから始まり草刈りで終わるといった作業を根気よくしております。実が黒く登熟し始めますと、お天気と相談しながら収穫の準備をすすめます。お客様に自社有機栽培の美味しいはとむぎ茶をお届けできます事を楽しみに励んでいます。



草刈り作業(9月8日)

これはスパイダーモアという草刈り機です。斜面・あぜに便利です。  
場所によって草刈り機を使い分けています。



草刈り作業(9月7日)

手押し式草刈り機“ビビー”  
を使って畠間の草を刈ります。



草刈り作業(9月11日)

これは何處でも使えるショルダー式刈払機の“刈太郎”です。狭い所にも便利です。

秋ですね♪  
赤トンボが  
飛んでるよ!

もうすぐ  
ハトムギの収穫だね♪

刈っても刈っても生えるのね。  
雑草のように強くなれとは  
この事かしら！



ハントムギとヨクイニンの違いは？

A ハトムギは穀物でありながら薬用植物でもあります。固い殻をとり除き、食べられる状態に精白したハトムギを漢方でヨクイニンといい、食品ではハトムギと呼んでいます。どちらも同じものです。

## ハトムギのQ&A

Q 日本国内の生産地はどこ？

A 富山県をはじめ栃木県など全国17か所の農協で生産されています。

Q 日本の栽培の歴史はいつごろから？

A 歴史は、江戸時代に入ってからと言われていますが、本格的に生産されるようになったのは昭和55年に国が水田転作作物として奨励してからです。

Q ハトムギの市場は？

A 昨年の日本の生産量は1,370t、輸入量は7,410t、国産は国内需要の20%未満です。輸入品ではペットボトル飲料や、薬用(ヨクイニンエキス)などに多く利用され、国産ではお茶や健康食品に使われています。

# お客様のお声

## お茶として

お茶として朝飲み始めました。母が生前飲んでいたのを思い出してです。「おでき」が出来やすい体質なので始めました。「国産活性はとむぎ美人茶」は大変おいしいです。



埼玉県 女性 66歳

## 嗜好品的と身体にやさしいお茶

私の母も長年にわたり、はとむぎ茶の愛好者でした。皮膚がきれいになるとよく言っており、私もずっと子供の頃からよくいただいておりましたので今日も続けています。「国産活性はとむぎ美人茶」はカフェインを含まれてないので、夜でも安心していい香りを楽しんでおります。最近では私の娘にも、お弁当と一緒に水筒にあたかくお茶として持たせています。これからも安心していただけるお茶をお出し下さい。



神奈川県 女性 69歳

## お通じも良くなり、気分も安定

「はとむぎ美人茶」を飲み始めてから、お腹が空く感覚が分かるようになりました。今では、お腹が空いていないのに3食、時間になつたら食べていましたので空腹感をあまり感じておらず、なんだかいつも重たい感じがありました。お通じもすごく良くなり、気分も安定している様に感じます。本当に始めてみて、良いことだらけです。

神奈川県 女性 33歳

## カフェイン0のお茶として、肌にもよい

無類のお茶好きで寝る寸前まで飲めるお茶として我が家ではとても重宝しております。「国産活性はとむぎ美人茶」は優しい味なので孫達も喜んで飲んでくれます。少々高めかと思いますが、買ひだめしています。

埼玉県 女性 75歳



## シミを薄くしたいため、便秘にも

「はとむぎ美人茶」は長年、欠かさず食後に飲んでおります。今80歳ですが、これ以上汚い顔のお婆さんにはなりたくないと思い、シミを薄くするために飲んでいますが、生活習慣が悪く、遅寝早起きをしていますのでシミは増えるばかりです。左のアゴに大きなシミが2ヶ所ありましたがなんだか、片方が消えました。これからも希望を持って飲みます。

愛知県 女性 80歳



## 肌が白くなった

「はとむぎ美人茶」を飲み始めて1ヶ月で、目のわきに出来た小さなイボが取れたのをきっかけに飲んでいます。肌が白くなったね、とかツヤがあるねとよく言われます。ガン予防にも良いと言われ、続けていこうと思っています。我が家は5歳児～78歳までの家族で「はとむぎ美人」と「国産活性はとむぎ美人茶」を愛用しています。

秋田県 女性 69歳



## 咳とのどの痛みのため

「飲みやすい板藍根顆粒」を風邪予防にと思い購入しました。すぐにのどを痛め、咳がひどいので飲んでみると、あれほどひどい咳が数日であまり出なくなり、夜も咳で寝られなかったのに、これはすごいと思いました。のどの痛み、咳によく効くのだと思いました。私にとってすごい商品だと思いました。

東京都 女性 68歳



## 下痢が治まり、むくみもとれた

最近下痢気味だったので「国産はとむぎ粒」を柔らかく煮て、食べ続けました。ひどい下痢はおさまった様です。また、むくみもとれ体重も減りました。体の炎症と利尿作用のことは漢方の本に載っています。皮膚病の改善だけでなく、東洋医学の勉強のお蔭です。

北海道 女性 64歳



## 幸せなひとときを

この春、ついに私も50歳になり息子は社会人となりました。初めてのお給料で私の趣味にピッタリの、可愛い急須をプレゼントしてくれました。毎朝その急須に「国産活性はとむぎ美人茶」を1袋入れ

て、「今日も笑顔でいられま  
す様に」と願い、一緒に飲んでいます。お陰様で幸せな  
ひとときです。ありがとうございます。

埼玉県 女性 50歳



## 顔のいぼとり

目の下に「いぼ」がありましたけど、今「はとむぎ美人茶」を飲み始めて2週間になり、だいぶ小さくなってきました。おかげさまで良くなりつつあります。

ありがとうございます。これからも愛飲します。

鹿児島県 女性 62歳



## 首のイボの改善に

20代半ばを過ぎた頃から突然、首に小さなイボが數十個もできてしまいました。髪を長く伸ばし始め、髪が肌に触れる事での刺激か、洋服と肌がこする事での刺激か…。もともと肌が弱かったので原因は色々あると思いますが、「国産活性はとむぎ美人茶」で改善できる事を期待し毎日飲んでいます。私の飲み方は、ハトムギ茶に好きなハーブティーをプラスして、フレーバーティーのように毎日の気分に合わせて香りを変えています。就寝前にもオススメです。

東京都 女性 30歳

