

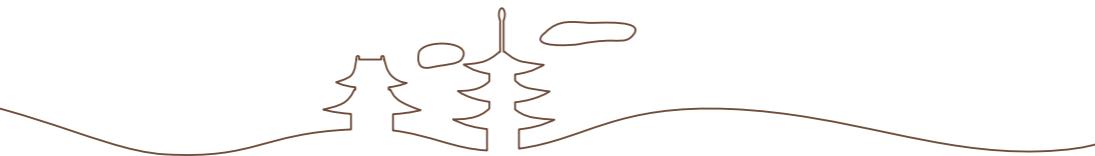
それいゆ はともぎ 健康 通信

新年あけましておめでとうございます。

本年も「はともぎ」のある生活で健やかな一年を過ごされますよう
お祈り申し上げます。



大和の 古刹を歩く vol.108



浮見堂 (近鉄奈良駅から徒歩約15~20分、バスで「大仏殿春日大社前」下車徒歩約8分)

奈良公園の浅茅ヶ原園地にある浮見堂を訪れました。浮見堂は鷺池に浮かぶ六角形のお堂で外から眺める景色も、橋から眺める景色も、お堂の中に入って眺める景色も、どこから見てもうっとりする程きれいです。鷺池には大きな鯉や鴨が泳ぎ、ゆったり時間が流れています。



新年の奈良公園はとても穏やかで平和です。



きれいな景色と
静寂な空間に
感動です!



お堂の中は広く、360度の景色が見わたせられます。



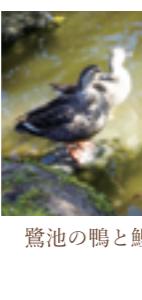
食事は丸高窓(まるたかつき)
の上にのせてあります。
この雰囲気、古都奈良らしい
ですね!

奈良の名物

奈良町にある「塔の茶屋」という
“茶がゆ”的老舗で“茶がゆ弁当”を
いただきました。



ライトアップの浮見堂
水辺に映る浮見堂は
幻想的です。



鷺池の鴨と鯉



鷺池の鯉



水の奏でる音色は
優しいですね。



新年あけましておめでとうございます。
今年一年、皆さまのご多幸を
お祈りいたします。



それいゆ
はともぎ

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

ご注文・お問い合わせ
受付時間 9:00~17:30

0120-20-4120 FAX 0120-20-6662
<https://www.kenko-soleil.com/>



1月5日(金)から通常営業致します。

笑うと健康がやってくる

「笑う門には福来る」という諺は、「笑う」ことによって自然と幸せがやってくるという意味があります。「幸福論」を書いたフランスの学者・アランも「人は幸福だから笑うのではない、笑うから幸福なのだ」と言っているように、お国が違っても考え方は同じですね。今では「笑う」は医学的にも健康に素晴らしい効果があることが確かめられています。新年からたくさん笑って、どんどん健康になりましょう。

笑いは痛みを和らげます

「笑う」と脳内にエンドルフィンという気分が良くなるホルモンが分泌されます。

エンドルフィンは鎮痛作用があり、緊張した筋肉をほぐして痛みを緩和させる働きを持っています。また痛みだけではなくストレスの解消や、高血圧のリスクを少なくする効果もあります。痛みのあるリウマチ患者の実験によりますと、落語を聞いて大笑いをした後の血液を調べたところ、痛みの炎症の強さを示す値が明らかに下がり、その効果はしばらく続いているそうです。

笑いは免疫力を高めます

「笑う」とNK細胞が活性するので、体の免疫力がアップします。

NK細胞とはナチュラルキラー細胞の略称でガン細胞や体内に侵入したウイルス、また細菌などを破壊する働きのある免疫細胞のことです。免疫力がアップすると糖尿病、アレルギー、リウマチ、心臓病、代謝アップなど様々な病気の予防、改善効果につながります。

「笑う」事がなくても、手で口角を上げて、つくり笑顔をしても同じように効果があるそうですよ。



1

笑いは心身の緊張を緩めます

「笑う」は「体」だけではなく「心」にとっても良い効果があります。

「笑う」と脳への血流が増して、自然と脳の働きが向上します。記憶力や判断力などがよくなったり、脳内ホルモン、幸せホルモンの分泌も活性します。するとストレスが和らぎ脳もリラックスして、やる気やプラス思考を高めてくれます。大笑いをした後、気分がスッキリするのは「心」の健康にも効果がある証拠ですね。

温かくすると血行がよくなる

冬の不調の原因は寒さによって体が冷える事。西洋医学では「冷え症」という病名はありませんが、東洋医学では冷えやすい体质のことを「冷え症」といい手足が冷える、腰が冷える、肩がこる、また冷えが強くなると関節痛、神経痛などの痛みも強くなると考えます。東洋医学では、冬の養生に頭、背、脚の三暖を心がけること、とあるように「冷えは万病のもと」どうぞこの冬は温かくして元気にお過ごしください。

自律神経とは

自律神経は、心臓や内臓の働きの調節をしたり体温を常に37°C前後に保っている大切な神経で、自分の意志とは無関係で自動的に働くことから自律神経と呼ばれています。自律神経には交感神経と副交感神経があり、交感神経は血管を収縮させる働きを、副交感神経は血管を拡張させる働きをします。



2

血流を良くする

手足の指先には毛細血管と呼ばれる血管が走っています。寒くなると毛細血管の血流が悪くなりやすく、血液の流れが滞ると冷えにつながります。冷えが続くと体温を調整する自律神経の機能が低下してしまいます。手、足の指のマッサージや足湯をしたりして毛細血管まで血流を良くしましょう。

体を温かく！ どこも冷やさない

体の熱は筋肉を動かすことで生み出されます。筋肉の70%は下半身にあるので歩いたり運動したりして足の筋肉を使いましょう。筋肉量が少ないと代謝が低下して体が冷えてしまいます。腹巻、レッグウォーマー、スパッツ、五本指ソックス、カイロ、マフラーなどを使い外からも温かく、また温かい食べ物で体の内からも温かくしましょう。

寒い季節の養生

東洋医学では、冬の3か月は閉藏といい万物が静かに沈み消極的になる時期です。冬眠する動物や植物も葉を落とし寒さを耐え忍ぶとき。人は夜になれば早く寝て、朝は日が昇ってから起き、長めに睡眠をしっかり取る。そして寒さから体を守り静かに過ごす時期だといわれています。



風邪の予防

風邪を寄せ付けないために予防対策をしましょう。予防の基本は手洗い、うがい(緑茶、板藍根などを使うと効果的)、十分な睡眠、バランスの良い栄養、特に免疫力を高めるビタミン C はたくさん摂りましょう。ビタミン C は柑橘類やブロッコリー、パプリカ、イチゴ、キウイなどに豊富に含まれています。ゾクゾクと悪寒がした時は、首、手首、足首の3首を温めましょう。3首の皮膚のすぐ下には動脈が流れているので、ここを温めることで全身が温められます。また「飲みやすい板藍根顆粒」で予防しましょう。



腎を養う

東洋医学では、冬は腎の働きを助ける季節と言われています。寒くなると皮膚がかたく収縮するので、皮膚から水分が排出されにくくなります。すると体内の不要な水分は腎と膀胱の働きに頼って尿として排出されるので、腎の負担が大きくなります。腎は生命のエネルギー源「精」を蓄える器官です。腎が元気に働いていると生命力も強くなり、体も若く老化による不快な症状も現れにくくなります。寒い時期には黒豆、黒ゴマ、キクラゲなどの黒と山芋、納豆などのネバネバ食材と「はとむぎ」が腎を養います。



水分補給

人間の体の約60%は水分なので、冬でも水分補給は大切です。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは乾燥した状態で活発に活動し、反対に湿度が50%以上になると活動は急激に低下します。水分の補給は喉や鼻の粘膜を潤してウイルスの侵入を防ぎ、侵入してしまったウイルスは痰や鼻水で体外へ出してくれます。また水分の摂取が少ないと血液粘度が上がり血管が詰まりやすく、脳卒中や心筋梗塞を起こす可能性も高まります。寒い時は、熱い「はとむぎ茶」にレモンと生姜を入れて水分補給をどうぞ。



体を温める

冬の養生は身体を温めて睡眠をたっぷりとすることです。身体を温める冬の野菜と「はとむぎ団子」や「ゆではとむぎ」と一緒に入れて、グツグツ煮込む鍋料理にすると体の内から温まります。体が温まると血行が良くなり、代謝も上がり冷え症や低体温の改善につながります。鍋料理はたくさんの野菜が食べられ、ビタミン、ミネラルなど不足しがちな栄養素を補えるので風邪予防にもなります。しめの雑炊は野菜などから溶け出した栄養分が残さず摂れ、旨味もアップし「はとむぎ」の効果でお肌も潤います。

お客様のお声

水分補給とイボ取り

半年前から「国産活性はとむぎ美人茶」を毎日煮出して美味しい、飽きずに飲んでいます。胃に優しく食事の時も朝も夜も水分補給になり、ずっと続けたいと思っています。

東京都 女性 73歳



便秘解消のため

この数年「はとむぎ美人」を愛飲させて頂いております。便秘が2日ぐらい続く時に、夜眠る前に3袋飲むと不思議とカチカチ便のはずだと思った便が硬くなく驚いています。これからも国内の安心できる材料で作っていただきたいです。

大阪府 女性 41歳



便秘、腸のポリープ

友人から腸のポリープが出来なくなつたと聞き、昨年10月から「国産はとむぎほうじ粒」を朝食にとりはじめました。(みそ汁又はグラノーラと一緒に)今年8月の大腸検査では、ポリープがひとつも出来ていませんでした。きっと「国産はとむぎほうじ粒」の成果だと思います。大腸や胃のポリープ予防にこれからも「国産はとむぎほうじ粒」を続けていこうと思います。

東京都 女性 66歳



娘の肌あれの治療のため

貴社の商品が、安心・安全で味も良かったと思いました。肌あれも少しずつですが改善している様です。化学薬品に頼るよりも、「国産活性はとむぎ美人茶」を飲んで治したいと思いました。

京都府 女性 53歳



顔のイボとり、便秘解消のため

鼻の両側にイボが始めて気になっていた時に「はとむぎ美人」を求めました。3ヶ月位経った時ボロっと1個取れました。そのあと2個位取れ、まだ何個かありますので頑張って飲んでいます。ヤクルトをやめても便秘にならず、良かったと思います。全部イボが取れるのを楽しみに飲んでいます。

神奈川県 女性 72歳



はとむぎ粒の食感がいい

久しぶりに購入させて頂きました。やはり、「国産活性はとむぎ美人茶」は美味しい、これからも愛飲させて頂きます。「国産はとむぎ粒」と米麹で最近甘酒を作っています。はとむぎ+発酵で、普通の甘酒より健康にいいのでは、と期待しています。ヨーグルトのトッピングに「国産はとむぎ粒」がいい感じで重宝しています。 兵庫県 女性 34歳



肌の保護のため

小さい頃、わが家の庭で母がハトムギを作っていました。母は化粧をしませんでしたが、最後まで白い美しい肌でした。懐かしい思いもあって「はとむぎ美人」を飲みましたが、飲みやすさは大変嬉しい限りです。どうもありがとうございました。

富山県 女性 70歳



イボ、シミ、くすみ、ポリープ取り

「国産はとむぎ炊飯器用」はお米と一緒に扱えるので、とっても便利です。家族も違和感がないよう、お米と同じ様に食べてくれます。これもビックリ!! 首にイボが出てきません。個人的には、ハトムギそのままの形あるものの方が、効果が高いように思います。

埼玉県 女性 40歳



お肌がつるつるになった

「はとむぎ美人」を飲み始めて1週間目くらいから、お肌がつるつるになったような実感がするのに嬉しいです。もう少し続けて、きれいになっていくのが楽しみです。

兵庫県 女性 66歳



間違ったお手入れでシミが

間違ったお手入れで肌を痛めてしまい、シミが出来てしまったので、その改善のため「はとむぎ美人」「国産はとむぎ粒」「国産活性はとむぎ美人茶」を。シミも、もうすでに薄らぎ始め、さらに嬉しいことに白髪の本数もグッと減りました。母も愛用した結果、髪が全体的に黒くなりました。ありがとうございます。

東京都 女性 57歳

