

3

2018

vol.201

それいゆ はともぎ 健康 通信

寒さもやっと少しほゆるみ、日中はやわらかな春の日差しを感じられる頃となりました。皆様にはいかがお過ごしでしょうか。季節の移り変わりの頃、ご自愛くださいますように。また春の訪れと共に皆様の上にも幸せが訪れますようお祈りいたします。

春のはともぎ ちらし寿司



大和の 古刹を歩く vol.109

いりえたいきち
入江泰吉記念
奈良市写真美術館 (奈良市高畠町600-1 TEL.0742-22-9811 http://irietaikichi.jp)

新薬師寺のすぐ隣にある、西日本で初めての写真専門の美術館「入江泰吉記念奈良市写真美術館」へ行きました。当館は奈良大和路の風景や文化財を撮り続けた、入江泰吉氏の写真800万点を保存され、古都奈良という環境と調和した建物になっています。設計は、黒川紀章氏。近くに入江泰吉旧居も一般公開されているので訪ねてきました。

親子鹿・1975年5月撮影

可愛い表情ですね。
親子鹿は有名な写真です。
昔のテレホンカードや、
近畿日本鉄道の案内などで
よく見かけますね。

展示会場の入り口

ツーショット!!

正面のエントランス

階段を下りた地下に展示室があります。

衝立の花は、日本刺繡で
描かれています。

玄関口

案内所に入江泰吉氏の最後の
お弟子さんというご年配の男性
がいらっしゃって、「僕の写真です、
先生には足元にも及びませんが」と
言って鹿の写真(ハガキ)を
下さいました。

鑑賞

案内書の表紙になっている「長谷寺しだれ桜・1984年」
大きな写真は迫ってくるものがあります。

入江泰吉像(1905~1992)

大和の親子鹿道

穏やかな
春の日差しの中、
久しぶりに
訪れました。

写真美術館 外観

写真美術館の周り一面に水が張っています。
水上に、ガラス張り建物が建っているという
感じで、瓦葺の屋根だけが浮いて見えるのが
素敵です。

写真美術館の入り口

優しい気持ちになれた後の
シフォンケーキは、一層気持ちを
和らげてくれます。

館内のカフェ
水の張った庭が一望できます。

入江泰吉旧居
東大寺戒壇院に行く途中の閑静な場所にあります。表札は第206世
東大寺別当・上司海雲師の書です。入江氏が戦後から亡くなるまで暮ら
され、文豪・志賀直哉、画家、随筆家など多くの人が来訪されたようです。
座敷に上がると周りが縁側になっていて懐かしい感じがします。

ほっと一息

家族が仕事で出張に出かけますと一人になります。そんな時は好きなものを食べ、気ままに時を過ごしますが、数日間つづきますと寂しいものです。そんな時、義母が80歳を超えて田舎で一人暮らしをされていたことを思いだします。親の年頃になると分かるこの想い。「親孝行をしたい時に、親はなし」ですね。何時か逢う天国で孝行をしましょう。

会長 竹川梅子



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/](http://www.kenko-soleil.com/)



〈春は「肝」の季節です〉

3月に入ると啓蟄けいちつといい、冬ごもりをしていた虫が穴から外へ出てくる頃ですね。自然界ではすべての生物がのびやかに成長し、人も冬の身体から目覚め新陳代謝が活発になる季節です。

「肝」の機能を高めましょう

東洋医学では、健康な身体には「氣・血・水」の巡りが大切であると考えます。そして春は代謝が活発になる頃なので「氣」が十分に巡るようにします。「氣」を巡らせる働きは臓器で行なわれ、臓器の中でも最大の臓器といわれています。肝臓は血液の貯蔵器であり、体の中に栄養素を送り、アルコールや薬などを解毒し、肝臓でつくられた老廃物を流すなど代謝を行っています。

飲み過ぎ、食べ過ぎ、ストレス、活性酸素が発生する、などによって肝臓の機能が弱まると血液の流れも代謝も滞り体がだるく感じたり疲れやすい、肌にツヤがないなどの不調が起こります。

肝臓に良い食べ物は牡蠣やイカ、タコ、しじみ、大豆製品と抗酸化力の高いブルーベリー、クコ、また「血」を補うワカメ、ヒジキ、カツオなどがあります。これらは肝臓の働きを助け排出の機能を高めます。



田七人参と「肝」

田七人参は三七人参とも言われ、高麗人参と同じウコギ科の人参属ですが、高麗人参は「氣」に働きかけ、田七人参は「血」に働きかけるという異なった機能性をもっています。

田七人参の特徴は、活血・止血という両面の作用とサポニンという有効成分で肝臓の機能である分解・解毒を助けます。また血液の流れをスムーズにするなど抗酸化作用で肝臓を保護します。

*田七人参は疲れや肩こり、冷え症、血圧が高い方におすすめです。



「排出」の機能を高めましょう

春は冬の間、代謝が低下したために溜まった老廃物を排出する季節です。肝臓でつくられた、いらないものを排出してくれる食べ物は旬の山菜です。うど、たけのこ、セリ、春菊、三つ葉、セロリ、タラの芽、ミント、ふきなど旬の山菜は独特の苦み成分と香りで「氣」を巡らせ「血」をきれいにしてくれます。

肝臓の排出機能が低下すると、血液は毒素を含んだまま体の中を流れることになります。すると皮膚は身体にいらない膿や毒素をニキビや吹き出物で出そうとします。

肝臓が疲れてから機能を高める食べ物を摂っても、すぐには効果が出ないかも知れませんが、意識して食べ続けると機能を高めて新陳代謝を促進させてくれます。

*目と肝臓と深いつながりがあるので、肝の血が不足すると眼精疲労や視力の低下、ドライアイなどの症状があらわれます。目のトラブルにも肝臓の機能を助ける食材を摂りましょう。



はとむぎと「肝」

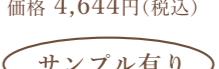
肝臓が悪いと顔色も悪くなります。ハトムギは肝臓の働きである解毒作用を高め、シミや肌荒れなどのトラブルを改善し、美白効果によって奇麗なお肌に導きます。春の養生で肝臓を助けるのは「酸味」です。そこでハトムギとお酢を使ったお料理をおすすめします。サラダに「ゆではとむぎ」や「はとむぎほうじ粒」などをトッピングして、レモンや酸味のあるドレッシングでお召し上がりください。

*「国産はとむぎシリーズ」や「はとむぎ美人」は新陳代謝を促し、老廃物排出をスムーズにします。



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



漢方 春の健康豆知識

風邪 (ふうじや)

風邪(かぜ)の原因はウイルスへの感染です。東洋医学が生まれた昔は、ウイルスや細菌(微生物)のことを知らなかったため、風邪は季節や天気などの外的環境で、どのように引くのか、また人の身体がどのような時に引くのか、長い年月をかけて経験を積んだり観察したりしてきました。風邪とは風によって運ばれてくる邪氣と考え「風じや」と呼びます。風じやは暴飲暴食、寝不足、疲労、ストレスなどで体力や抵抗力が低下している時に身体に侵入しやすくなります。風邪かなと思ったら、まず身体を温かく、水分の補給と睡眠を十分にとり、風じやをはねのけましょう。

※「飲みやすい板藍根顆粒」は抗菌作用、抗ウイルス作用によって風邪の症状を和らげます。
天然素材なので、お子様もお飲みいただけます。



花粉症

風邪(かぜ)と同じように、風じやが花粉を運んで身体に入り込み、アレルギー症状を起こす病気のことを花粉症といいます。症状は、くしゃみ、目がかゆい、涙が止まらない、鼻水、鼻がつまる、眠れないなどがあります。身体には、もともと風じやや花粉の侵入を防ぐ「衛氣(えき)」という抵抗力を持っていて、粘膜や皮膚などにバリアを張って侵入を防いでいますが、衛気が不足すると風じやが身体に入りやすくなります。花粉症の予防には十分な睡眠、バランスのとれた食事、腸内環境を整える、冷えをとり温める、また、身体を冷やすグラニュー糖や乳製品を控えるようにしましょう。

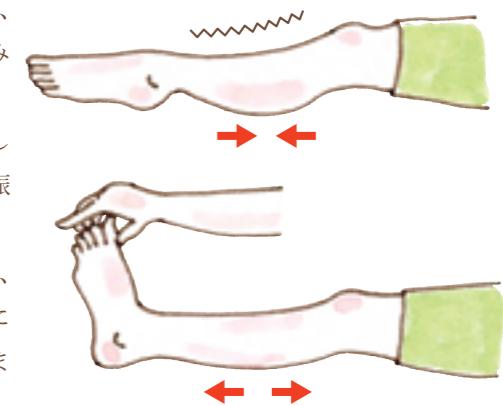


※ハトムギはアレルギー抑制、抗菌、抗ウイルス作用により、花粉によるアレルギーや、アトピー性皮膚炎にもよい機能性をもっています。

足がつる

「足がつる」とは足の筋肉が縮んだままになる状態で「こむら返り」ともいいます。こむらとは、ふくらはぎのこと、こむら返りは運動時や、睡眠中に足のふくらはぎが強い痛みとともにケイレンすることです。こむら返りが起こる原因是、運動不足の人が急に運動をしたり、ミネラルや水分の不足、足が冷えている、疲労、妊娠中、糖尿病、下肢静脈瘤、肝硬変、腰椎疾患などがあります。こむら返りを治す方法は、ケイレンしている足を手前に引き、縮んだ筋肉を延ばし、痛みが治まってもしばらくは安静にするといいでしょう。そして足を温め、水分を十分に摂りましょう。

※水分補給は必ず水とは限りません。温かくしたハトムギ茶(冷たくしたものでも良い)は、ノンカフェインなので、寝る前でもお飲みいただけます。



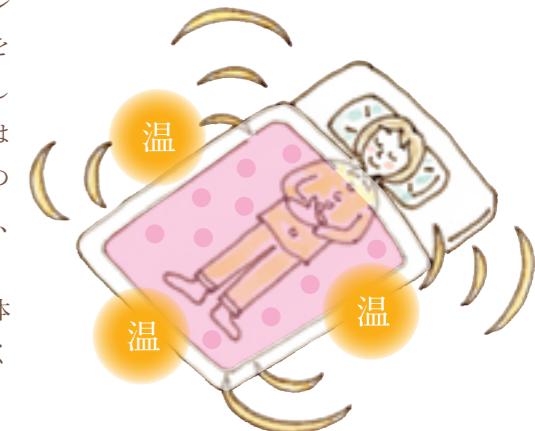
春の睡眠

3月18日は「春の睡眠の日」、東洋医学では睡眠は「気(エネルギー源)」を補う養生といいます。十分な睡眠は脳や身体を休ませて身体のメンテナンスをおこない、ストレスを解消して心身の疲れを取ります。このように夜ぐっすり眠ることは「気」となります。睡眠が不足すると集中力低下、判断力の欠如、注意力の散漫、意欲の低下、疲労感、イライラ、倦怠感、落ち着きがないなどによって「気」は補えません。

寝つきが悪い時や睡眠が浅い時は、寝る前にお風呂に入り身体をポカポカ温めて心身を、リラックスさせると眠りやすくなります。

「春眠暁を覚えず」の言葉のように、朝を迎えたことにも気づかず、ぐっすり眠れるといいですね。

※東洋医学でいう「気・血・水」の「気」は身体の各機能を動かすエネルギー源です。「気」は血液や水分の流れをスムーズにし、新陳代謝を促します。ハトムギは「気・血・水」の巡りをよくする機能性をもっています。



お客様の声

健康維持のため

「はとむぎ美人」を「ハトムギ酵素」と言っていた頃から、少なくとも30年以上は飲んでいます。現在、健康体操、混声合唱団、①卓球(女性のみ)、②卓球(男性との混合)と週4回活動しています。毎年受けている成人病検診は、どこも異常がなし。すこぶる健康です。「はとむぎ美人」が支えてくれているのは間違ひありません！

茨城県 女性 76歳



食べる元気が湧いてくる

夏には欠かせないお茶もやっぱり「国産活性はとむぎ美人茶」にたどりつきます。身にも、心にも優しいお茶。いくら煮出しても苦くなく、気に入っています。美味しいですね。孫のところにもおそらく分けています。又、「国産はとむぎ炊飯器用」は白米に入れ、炊飯器を開けると食べる元気が湧いてきます。

宮崎県 女性 67歳



デトックス、肌質改善

私は立ち仕事の為足のむくみで、痛くて…。しかも、イボが2個出来てしまい気分も最悪でした。飲み薬の他に何かないかと思っていた所、ハトムギがいいと聞き注文しました。「国産活性はとむぎ美人茶」と「国産はとむぎほうじ粒」を食べ始めてから、むくみも和らぎ、イボも少し小さくなりました。やっぱり薬とかも大事ですが、食べ物などで改善できるのが一番ですね。これからも宜しくお願ひします。

石川県 女性 47歳



肌改善の為

「国産はとむぎ炊飯器用」を使い始めてまだ一週間経ちませんが、利尿作用と便通の良さに実感しております。お米と一緒に炊くもので、手軽もあり、もっちり感もあり、長く続けられそうです。「はとむぎ美人」は、私はヨーグルトに入れていたりしているのですが、娘が牛乳、ヨーグルトがダメでそのままいただいているが、後に残らない味だと申します。錠剤のものがあればもっと手軽に感じます。

岡山県 女性 47歳



美肌に

何年も首イボに悩まされてきましたが、ハトムギが効くと言われても信用できませんでした。首イボがどんどん増え(20個以上)、大きくなり(5mm×1cm)、ダメもとで「はとむぎ美人」と「国産はとむぎほうじ粒」を使ったところ3ヶ月くらいでびっくりするほど取れていきました！！今はごくごく小さいのが数個あるのみ。もっと早く使えば良かった！と後悔。なによりおいしいのが良いですね。

群馬県 女性 51歳



肌を美しくしたい、イボ取り

それいゆのハトムギ製品をいろいろ試して2年半程経ちます。「国産活性はとむぎ美人茶」を途中少しおサボリしていますが…。まだはっきりとした効果はありませんが、気長にじっくりと続けようと思います。品物を購入した時にいただく折り紙は絶品！！気に入ったものは玄関に飾ります。ありがとうございます。

静岡県 女性 58歳



健康・美肌・心身のリラックス

実は…最近本命をキープしつつ浮気しました。浮気相手は「ごぼう茶」です。すごく身体に良いと聞き、つい…。特にまづくもおいしくもなく、飲めましたがやはり浮気は浮気…。深い愛は生まれず、本命の「国産活性はとむぎ美人茶」を毎朝飲んでほっとしています。ティーパックの香りを思いきり吸って幸せを感じています♡

埼玉県 女性 50歳



腸の疾患

私は直腸が悪く、長年悩まされて来ましたが、朝「国産はとむぎ粉末」を団子状にして味噌汁に入れ食べ出してから腸の若返りに驚いています。昼には、スプーン2杯(適量)を溶いてチンしてオリゴ糖をかけ…。白玉粉のような食感に美味しいくて、はまりました。同病の友人にも1袋差し上げました。乗り気のようです。ずっと続けたいと思います。

京都府 女性 81歳



高1の子供の肌が弱いので飲ませています

「国産活性はとむぎ美人茶」を約1年前から飲ませています。学校にも水筒に入れて持たせています。まだまだ肌が良くなかったとは言えませんが、これからも続けたいと思っています。肌が弱い人用のハトムギせっけんやハトムギ保湿クリームなどがあればいいなと思います。

北海道 女性 47歳

