



# 何とあってもサラサラ血液が大事！

健康を保つためには、体の中の血液がサラサラと流れていることがとても大事です。血液は体に必要な栄養素をすみずみまで運び、酸素や二酸化炭素そしてホルモンの運搬、老廃物の排出、体温の調節などの働きをしています。血液がドロドロになると動脈硬化などの重大な病気に発展することがありますので、普段から血液をサラサラにしてくれる食べ物・飲み物を「おさかなすきやね」の合言葉でいただきましょう。

## お茶

お

お茶類は日本茶・ウーロン茶・麦茶・ハトムギ茶などがあります。特に日本茶にはカテキンというポリフェノールの一種が含まれ、コレステロールや血糖値を下げたり、免疫力を高める抗酸化作用があります。またハトムギ茶は老廃物の排出を促進し、抗腫瘍作用、抗菌作用でイボやニキビなどに効果があります。



## 魚

さ

魚類には血液をサラサラにするEPA・DHAという不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。特にアジ、サバ、イワシ、サンマなど青背の魚は血液の循環を良くし、コレステロールや中性脂肪を下げる働きがあります。また鮭にはアスタキサンチンが含まれ高い抗酸化作用で悪玉コレステロールの酸化を抑え、血管壁の保護に効果があります。



## 海藻

か

海藻類にはビタミン、ミネラル、アルギン酸(水溶性食物繊維)やフコイダンが豊富に含まれています。アルギン酸やヌメリ成分のフコイダンは、血中のコレステロールを減らし、余分な塩分の排出をすることで高血圧の予防改善になります。またフコイダンには免疫力をあげる働きがあるのでアレルギー症状を和らげる効果があります。



## 納豆

な

納豆には納豆でしか摂れないナットウキナーゼという酵素を含み、血管にできる血栓を溶かす働きがあります。大豆に含まれるサポニンはコレステロールを低下させたり、中性脂肪や血圧を低下させてるので血液サラサラに期待できます。納豆に含まれる食物繊維は急な血糖値の上昇を抑制し、発酵食品として腸内環境を整える効果があります。



## 酢

す

お酢には赤血球を柔らかくするクエン酸や酢酸が含まれています。これらは疲労回復、内臓脂肪を減らす、高血圧抑制、血中脂質低下などの働きによって血液サラサラに役立ちます。また、お酢には糖の吸収を穏やかにして食後の血糖値の上昇を抑制したり、お酢の酸味は気分をさわやかにし、食欲を増進する効果があります。



## きのこ

き

きのこ類のシメジ、エノキタケ、マイタケなどには、きのこ特有のβ-グルカンという多糖類が含まれています。β-グルカンはコレステロールを下げ免疫機能を活性させる働きをもっています。また椎茸に含まれるエリタデニンという成分は、過剰になった血中コレステロールの排出や血の流れを良くする効果があります。



## 野菜

や

野菜類にはビタミン類やミネラル、食物繊維など体に必要な栄養素が豊富に含まれています。カリウムは体の余分な塩分を出し、ビタミンC、ビタミンE、フィトケミカル(リコピン、アントシアニン、ポリフェノール)などは、強い抗酸化力で病気を予防します。また食物繊維は余分な脂肪や有害物質を吸収・排出する効果があります。



## ねぎ

ね

ねぎ類の長ネギや玉ネギ、にんにくなどはツンとした臭い成分のアリシンが含まれています。アリシンはコレステロールの低下、高血圧、脳血栓などで血液をサラサラにし、さまざまな生活習慣病の予防をします。またこの成分は風邪予防にもなるビタミンB1の吸収を助け、血行を促進させて疲労回復に効果があります。



高麗人参は  
「氣」に関与し



田七人参は  
「血」に関与して  
働きかけます。



田七人参の力  
60g (1.5g × 40包)  
価格 9,504円(税込)

サンプル有り

# HATOMUGI

## はとむぎを食べよう！

### ①はとむぎは食べる美容食品です

ハトムギはご飯に入れたり、惣菜に入れたり、スイーツにして食べられます。ハトムギにはさまざまな健康効果があるため健康寿命を長く、またしっとりと潤いある美肌に期待できます。

### ②はとむぎはグルテンフリーです

食物アレルギーの方が増えてきています。食物アレルギーの3大原因食物は鶏卵、牛乳、小麦となり、小麦アレルギーの場合は小麦特有のグルテンというタンパク質がアレルギーの原因といわれています。

小麦アレルギーのお客様から「ハトムギにグルテンが含まれていますか？」という質問をよく受けます。ハトムギは「麦」という名前がついているので大麦、ライ麦、小麦などと同じ「麦」の仲間と思っておられるのでしょうか。しかしハトムギは植物学的にはトウモロコシに近縁のイネ科作物で、ジュズダマ属で「麦」ではありません。だからハトムギはグルテンを含まないグルテンフリー食品です。小麦アレルギーの方でも安心してお召し上がりいただけます。

### ③はとむぎは、健康長寿食です

ハトムギを脱穀した白い実(はとむぎ粒)を漢方ではヨクイニンといい、古来から「ヨクイニン(はとむぎ粒)」を食べると身体を快調にして不老長寿に効果があり、長期的な毎日の服用では体質の改善を図る」とされています。現在ではこれらの効果効能はハトムギのもつ機能性として医学的に解明されてきています。

またハトムギを栄養学的にみると、他の穀物に比べ良タンパク質、脂質、糖質のバランスに優れています。必須アミノ酸は細胞の代謝を活性化させ、脂質は不飽和脂肪酸によって脂質代謝をよくします。このようにハトムギの栄養素は滋養性が高いため、毎日の食事から摂りいれると、知らず知らずの内に健康寿命が伸びていきます。



# hatomugi

## はとむぎ茶を飲もう！

### ④はとむぎ茶でお肌がきれい

はとむぎ茶は美味しいだけではなく精神をホッとさせる成分を含んでいます。その上さまざまな健康効果があります。代表的な機能性といわれる利水作用では、体内の余分な水分を老廃物と一緒に汗や尿として排出させて、足らないところには補うという水分の代謝をします。

体内の水分の代謝機能が低下すると余った水が滞り、顔や足、内臓などがむくみ、血液の流れが悪くなります。またハトムギは抗腫瘍作用・抗菌作用・抗炎症作用などがあり、イボや水イボ、ニキビ、吹き出物、肌荒れなどの改善に効果的です。はとむぎ茶はノンカフェインなので胃腸に優しく、小さなお子様からお飲みいただけます。

### ⑤はとむぎ美人で体の内からきれい

「はとむぎ美人」はハトムギの良いところばかり集めたサプリメントです。「有機はとむぎ若葉」は食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれているため野菜不足の一助となり、そして体内にある余分な活性酸素を除去して体を酸化させない強い抗酸化作用があります。抗酸化作用はシミ・シワなど肌の老化予防をします。

「有機殻付はとむぎ」は皮膚の免疫賦活作用によって皮膚の代謝を活性させるため美肌・美白に期待できます。また「はとむぎ美人」は食品添加物や残留農薬、環境汚染など、いわゆる毒素の排出を助ける食物繊維、乳酸菌、オリゴ糖を含んでいるので腸内環境を整え体の内からきれいにします。

#### 6つの原料のビューティバランス

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



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

# お客様の声

## 薬害、蕁麻疹のため

5年前頃、甲状腺ホルモンの病になり、その後薬害のため蕁麻疹になり、頭などかゆみがひどかったので、それいゆの「国産活性はとむぎ美人茶」、「国産はとむぎほうじ粒」を合わせていただきました。頭などかゆみがなくなりました。

秋田県 女性 75歳



## 先生にすすめられて

いつもお世話になっております。主人の肺ガンの術後のケア、私の喘息にも、はとむぎが良いと整体の先生にすすめられて以来、毎日2人でヨーグルトと一緒に「国産はとむぎほうじ粒」をいただいている。

神奈川県 女性 71歳



## 健康・肌のため

ハトムギ茶にはビタミンE・B1・B2・アミノ酸が含まれていると聞き、健康の事を考えている私にとって美味しく飲みやすいお茶は魅力的です。煮出している時の香ばしい匂いは癒されます。お茶と一緒に炊飯器で2合に対して「国産はとむぎ炊飯器用小袋タイプ」を1袋入れて炊きましたが、2袋入れた方がもっと美味しさが分かったかもしれません。もう少しお値段がリーズナブルだともっと嬉しいです。

東京都 女性 66歳



## 日常の水分補給

以前より宅配で購入しておりましたが取扱いがなくなり、小売店では品切れが多く、今回初めてインターネットにて注文致しました。スピーディーに対応して頂き、小冊子や折り紙etc…良いことだらけです！いろいろなはとむぎ茶を飲みましたが、「国産活性はとむぎ美人茶」は一番風味が良く気に入っています。これからもよろしくお願い申し上げます。

東京都 女性 51歳



## 便秘、美容、健康

「はとむぎ美人」を1日1袋で便通が良く助かっています。美容にも良いようで続けていきます。長い間の便秘が解消しました。主人も同様に治っています。その日によって1日2袋が快調です。人にも勧めたら効いた、良かったと返事があり良かったです。これからもよろしく。

秋田県 女性 75歳



## お店で使っています

薬膳を取り入れた食事を提供しています。毎年、乾燥の気になる季節になると「国産はとむぎ粒」を使用し、ハトムギご飯にしてランチを提供しています。お客様にも喜んで頂けています。

<http://www.isosy.com> 大阪府 女性 47歳



## 気管支拡張症のため

気管支拡張症を患っていました、少しでも良くなればと思い購入しました。30年程前息子達のイボの治療にて煎じたものを飲ませ、治りました。時々飲んでいましたが、また継続してみようと思ふと「国産はとむぎ粒」をネットで調べ注文しました。

兵庫県 女性 65歳



## 美容のため

昨年秋から「はとむぎ美人」を飲んでいます。20代にダイエットの失敗、繰り返しから慢性胃炎、十二指腸潰瘍で色々な病院や薬を使ってきましたが、胃痛・胃もたれ全ての不快感が「はとむぎ美人」で解消されました。今までの悩みがうそのようです。本当にありがとうございます、助かります。大量購入しております。今後とも宜しくお願い致します。

東京都 女性 51歳



## 美肌、シミ

「国産活性はとむぎ美人茶」をいただく様になり約1年になります。半年を過ぎた頃からシミができなくなったような気がします。また、できていたシミもだんだんと薄くなってきたように思います。サプリと違い、安心して飲んで続けていきます。ハトムギのお陰様です。ありがたい事です。

東京都 女性 58歳

