

それいゆ はとむぎ 健康 通信

5月の陽気にさそわれて、ハトムギの種まきが始まります。梅雨に合わせて新芽が成長するように植えていきます。今年は豊作でありますよう祈ります。
皆様におかれましては、初夏の陽気をお楽しみくださいませ。

Berryとはとむぎのゼリー



大和の 古刹を歩く vol.112

私が立っている所は
朱雀大路といって、
幅7.5mもある大きな
道路です。



朱雀門
朱雀門の中央奥に大極殿が見えます。



復原遣唐使船
磁石も海図もない時代に星や太陽を見て航海したのですね。船の大きさは全長30m、幅7~10m、マスト高15m、約150人が乗り、食料は米を干したものや水、その他乾物などだそうです。

平城宮跡歴史公園(国営公園)(へいじょうきゅうあとれきこうえん) <https://www.heijo-park.go.jp>
奈良の平城宮跡が新たに歴史公園として開園されました。ここは2010年に遷都1300年祭が行なわれたところで、朱雀門ひろばや資料館、復原情報館などが新設されました。平城宮跡は、往時の宮を構成する重要な遺構が奇跡的に残っているため復原できるそうです。これからも引き続き発掘調査をされる広大な地は、甲子園球場が30個も入る広さです。復原すれば天平時代にタイムスリップできますね。



広い会場で往時の
いとなみが展示
されています。

国家儀式の際に天皇がお出ましになる
宮殿です。広大な土地に建つ大極殿は
奈良時代を感じる特別な場所です。

平城宮いざない館
展示会場はいくつもあって、どこも面白く楽しく
見て回れます。



中国の影響を受けた時代の
ファッションですね。

天平衣装
これは高松塚古墳壁画に画かれた飛鳥美人
が着ている衣装と同じですね。

平城宮跡の歴史
710年ごろ、唐の長安に影響されその京を真似てつくられました。この頃中国の唐は政治、文化の中心地だったため留学した遣唐使は、唐の皇帝に献上する品として水晶、水銀、真珠などを持ち込み、唐から持ち帰った品は銅鏡、銀器、ガラス杯、絹の織物、仏像、経典などです。これらの幾つかは現在でも「正倉院宝物」として見ることができます。京は東西南北に基盤の目のように規則正しく道が整備されていました。

ほっと一息

はとむぎの播種が始まります。はとむぎの栽培は今年で6年目を迎えます。今年も真夏になれば炎天下の中で除草をする事でしょう。除草のコツは身につけましたが、体力もつけなくては。日に焼けると「はとむぎパック」と「はとむぎ化粧水」を、喉が乾けば「はとむぎ茶」を飲んで「はとむぎのある生活」を楽しみましょう! (^_^)

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

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/>



ゴールデンウィークのお知らせ | 5月3日(木)~6日(日)までお休みとさせていただきます。

はとむぎ辞典

【はとむぎの植物学上分類と名称】

和名:ハトムギ

漢名:薏苡(ヨクイ)

精白した子実は薏苡仁(ヨクイニン)

英名:JOB'S TEARS(ヨブの涙)

Chinese pearl barley(真珠のような麦)

学名:Coix lacryma-jobi L.var mayuen Stapf

原産地は東南アジアやインドが有力です。

渡来時期は、奈良時代、安土桃山時代、江戸時代など諸説がありますが、日本で栽培をされたのは昭和56年です。(米の転作物として国の奨励で始まりました。)

日本の栽培の歴史はまだ短く、安心・安全を求める消費者のニーズに供給が追いついていません。今後、国内の栽培取量を拡大することが望まれます。



精白はとむぎを炊いたもの

パールバレーとは真珠のような麦という意味です。ご覧ください、炊くとこのように真珠のように白くて真ん丸で可愛いつぶつぶ! このハトムギを食べると真珠のように白くてきれいな肌になることからパールバレーと呼ばれるようになったのでしょうか!

【はとむぎ若葉】

昔から青汁は体に良いとされていましたが、マズイというイメージが強くありました。そこで弊社は、飲みやすい青汁の開発に取り組むため、日本で初めてハトムギを有機栽培し、「はとむぎ若葉」を原料にした青汁の開発に取り組みました。安心・安全な原料であることと、さまざまな機能性など、大学と共同研究を行い商品化しました。

「有機はとむぎ若葉の青汁」シリーズは有機ハトムギ若葉100%の無添加の商品です。



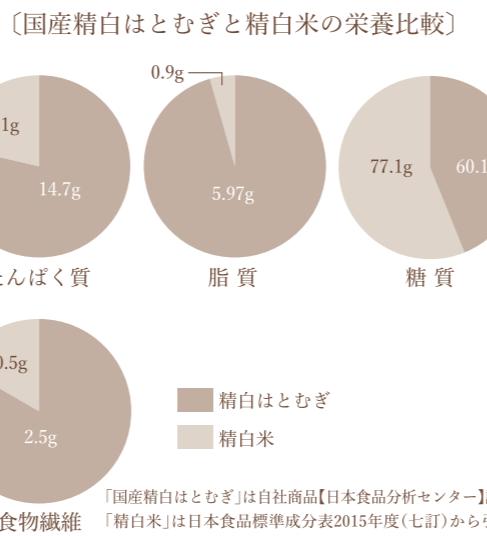
有機栽培のはとむぎ若葉

「ハトムギ」は「麦」という言葉がついていますが、麦とは違うジエス珠属の一年草の植物です。どちらかといふとトウモロコシに近縁の植物となります。性質はモチ性です。



【はとむぎのすぐれた栄養素】

はとむぎの栄養素の特徴はたんぱく質が多く、中でも体の中で合成されないアミノ酸がバランスよく含有しています。また脂質は体に良い働きをする不飽和脂肪酸が多く、食物繊維、ビタミン類も多く、その糖質が少ないことが特長です。



はとむぎの機能性

機能性とは「からだの調子を整える作用」のこと。2~3世紀頃に書かれた古書「神農本草經」では、ハトムギの殻をとった精白ハトムギ(ヨクイニン)のことを「毎日食しても副作用がなく、身体を快調にして不老長寿に効果があるもの」と記されています。現在では、精白ハトムギ(ヨクイニン)のさまざまな機能性が解明され、食品、健康食品、医薬品、化粧品など幅広く使われるようになってきました。

【利水作用】

体内に溜まった余分な水分を毒素と共に排出させたり、水分が足りなければ保持するなど体内の水分バランスを整えます。

★手足のむくみ、ひざに水がたまる、腹水がたまる、ドライアイ、排尿機能低下などの時に用いると有効的。

【抗腫瘍作用】

腫瘍の増殖を抑制する機能があります。

★イボ、ポリープ、ガンなどに。

【抗炎症作用】

炎症を抑える機能があります。

★発熱、発赤、アトピー、関節炎、腫脹、疼痛などに。

【抗高脂血症作用】

血液中のLDL(悪玉)コレステロールやトリグリセライド(中性脂肪)が多すぎたり、HDL(善玉)コレステロールの減少を抑制する機能があります。

★高脂血症、脂漏性角化症、肥満などに、また牛の病気、脂肪壊死症(しほうえいしうう)に有効です。

【肌美容作用】

水分、血液、リンパ液などの循環をよくして新陳代謝の活性と、肌のハリや弾力の源となる繊維芽細胞を活発にする機能があります。

★シミ、シワ、肌の老化などに。

【はとむぎの機能性に、はとむぎの栄養素が関与】

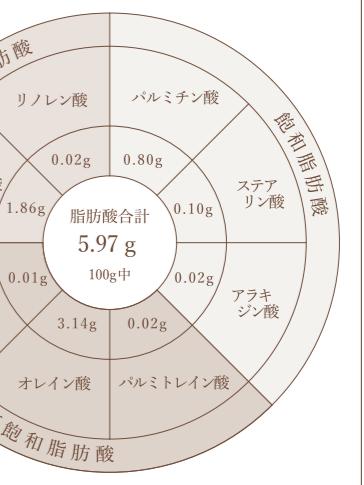
上記のように多岐にわたる「はとむぎの機能性」には、ハトムギ特有のアミノ酸組成(必須アミノ酸を含む)と脂肪酸組成(必須脂肪酸を含む)が影響していると考えられます。

※必須とは、体の中で合成できないため、食事から摂取しなければならない栄養素のことです。

〔はとむぎのアミノ酸・必須アミノ酸を含む〕



〔はとむぎの脂肪酸・必須脂肪酸を含む〕



はとむぎのある生活



【はとむぎ茶】

弊社のハトムギ茶シリーズは、自社で有機栽培をした原料を使っています。お茶の健康効果は、利水作用、抗ウイルス作用、抗腫瘍作用などたくさんあります。暑い時は冷やしてミントを加えると清涼感が、食事の時はホットにして、またお出かけの時は水筒に入れて水分補給など、毎日飲むとご家族の健康増進に役立ちます。ハトムギ茶の γ -アミノ酪酸(GABA)はホットと心が落ちつきます。ノンカフェインなので就寝前やお子様にも安心です。

煮出し方はHPより



【はとむぎご飯】

「国産のはとむぎ粒」をお鍋で炊いてから、ご飯に1~2割程まぜるとハトムギご飯ができます。手間のかからないハトムギご飯は毎日食べている内に健康増進、病気の予防、改善につながっていくでしょう。また炊いたハトムギはヒジキと煮たり、てんぷらにしたり、スープに入れたりと、どのような料理に加えてもおいしくお召し上がりいただけます。お鍋で炊いたハトムギは小分けにしてラップで包み、冷凍保存しておくといつでも使えるので便利ですよ。

炊き方はHPより



【国産はとむぎシリーズ】



おいしいはとむぎ料理



はとむぎ若葉の青汁
大人で1日2g~4gを摂取すると健康効果があります。

にんじんのスープ
はとむぎほうじ粒入り

野菜サラダに
はとむぎほうじ粒をトッピング



【体の内からきれいに】

ハトムギを食べると、皮膚の粘膜や血液、リンパの流れを促進します。血液は酸素や栄養素を体中にめぐらせ、老廃物を効率よく排出して皮膚の新陳代謝を高めます。新陳代謝が高まると女性ホルモン分泌が活発になってツヤツヤのお肌に潤してくれます。体の内側からきれいになるのが良いですね。

5種類の「国産はとむぎ」シリーズは、どの商品で

も同じような健康効果が期待できるので、お好みの料理に加えるだけで簡単に召し上がりいただけます。ハトムギは美味しいので続けられやすいのが良いですね。

はとむぎレシピはHPより



はとむぎの研究

【抗アレルギー効果についての研究】

本研究で用いたハトムギ、発芽ハトムギ、ハトムギ若葉にはアレルギー抑制効果がある事が分かり、中でもハトムギ若葉には高い抗アレルギー効果があるという事が分かった。

【「はとむぎ若葉」の生理機能の検討】

- ・抗酸化作用（試験管レベル）
- ・血管内皮細胞の過酸化水素障害（動物実験）
- ・血中脂肪量に及ぼす影響（動物実験）
- ・「はとむぎ若葉」の血糖上昇抑制作用
- ・高脂肪食投与ラットに対する「はとむぎ若葉」の影響

本研究では、「はとむぎ若葉」は高い抗酸化作用を示す玉ねぎより総ポリフェノール量が多く含まれている事や、総コレステロール、トリグリセライド、リン脂質質量においては低い結果がある事、そして糖負荷後の血糖値上昇抑制作用がある事など、「はとむぎ若葉」の健康効果を示した。

【脱皮ハトムギの高発芽技術の確立】

本研究では、外皮と薄皮、渋皮などを取り除いた精白ハトムギは、発芽しないと言われていたが、細菌数を抑えながら良好な発芽技術を開発した。

【脱皮発芽ハトムギの機能成分促進と最適蓄積時期の検討】

本研究は、脱皮発芽ハトムギのGABA（γ-アミノ酪酸、神経伝達物質、リラクゼーション誘導）の含有量が高いことが分かった。

【ハトムギ関連商品の摂取がラットの水浸漬ストレス誘導性胃潰瘍に及ぼす影響】

本研究は、ハトムギにGABA（γ-アミノ酪酸）が含んでいることから、ハトムギ、発芽ハトムギ、ハトムギ酵素（はとむぎ美人）、ハトムギ若葉の試料を投与したラットのストレスの緩和効果ならびにストレス誘導性の胃潰瘍の発生抑制効果を示した。

【その他一般公開されている研究】

- ★腫瘍抑制効果の報告
- ★活性酸素消去能及び酸化障害抑制効果
- ★抗関節炎
- ★疣（イボ）に対するヨクイニン（精白ハトムギ）の効果
- ★ハトムギの抗炎症・抗腫瘍活性

など、上記以外にもたくさんの報告があります。

〔上記は、弊社はとむぎ製品の製造元・太陽食品株式会社が行った研究です〕

【はとむぎ美人で酵素パック】

★用意するもの：「はとむぎ美人」と水



①「はとむぎ美人」1/2包
を器または、手の中に
入れる

②水を数滴入れる

③指でよく練る

④気になる顔や手の
シミ、イボなどにぬる
(お顔全体にパックも)

⑤5分ぐらいおいて洗
い流す



はとむぎ美人
はとむぎ若葉28%配合
150g (2.5g×60包)
価格 4,644円(税込)

1日2包～3包を目安に
お召し上がりください。

サンプル有り

*体の内から外からうるおいとアンチエイジングに!!

はとむぎのよくあるQ&A

Q ハトムギにグルテンが含まれていますか？

A グルテンは小麦特有のタンパク質なので、ハトムギには含まれていません。グルテン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。

Q ハトムギは体を冷やしますか？

A 中医学的には冷え性のひどい人には用いにくいとされ、中医学でいう性味という考え方では微寒に含まれます。しかし国産のハトムギの場合はお米と同じように寒でも温でもなく平にあたると考えます。また国産のハトムギ茶（殻付）の場合は冷え性を有意に改善するという報告もあるので体を冷やしません。

Q ハトムギでイボが取れますか？

A ハトムギには抗ウイルス作用、抗腫瘍作用などとともにさまざまな作用が相乗効果として働いてウイルス性のイボは取れます。

Q ハトムギはアトピー性皮膚炎にも良いですか？

A アトピー性皮膚炎は、ドライスキンの改善と消炎、保湿が大切です。ハトムギには利水、消炎、皮膚再生、保湿、免疫賦活などの作用があるので、代謝や血行をよくして老廃物を排除し、皮膚細胞の生まれ変わることを活発にします。この事からハトムギはアトピー性皮膚炎の改善に有効的です。

Q 妊娠中ですが、ハトムギを食べても良いですか？

A 古来、妊娠初期のハトムギの摂取は、流産の危険性があるので控えるべきだという伝説がありますが、これはハトムギに発生したカビ毒による子宮収縮作用によるものであると考えられます。国産のハトムギの場合は、栽培、収穫、流通、保管管理などがしっかりしているので安心、安全ですが、実際に人（妊娠中）で実験しているわけではないので、出産後に摂取されるといいでしょう。

【はとむぎパック】

★用意するもの：
「国産はとむぎ粉末」と水



*しっとり白色になるのでこれから季節におすすめです！

【はとむぎ化粧水】

★用意するもの：「国産はとむぎ粒」と日本酒(250ml)



*保湿と美肌が期待できる、手づくり化粧水は今、人気です！



*敏感肌の方はパッチテストを行ってください。
*安価でつくれるのでお風呂上がりなど顔や手足、全身にたっぷり使用いただけます。
*無添加なのでなるだけ早く使い切りましょう！