



東大寺三月堂(とうだいじさんがつどう) <http://www.todaiji.or.jp/contents/guidance/guidance5.html>

東大寺境内にある^{さんがつどう}三月堂へ行きました。三月堂は二月堂と並んで建っている東大寺最古の建物です。別名、^{ほっけどう}法華堂ともいわれ建物も、所有する10体の仏像もすべて国宝に指定されています。現在の建築は奈良時代に建てられた部分と鎌倉時代に増築された部分とつながる調和のとれた美しい姿で建っています。

三月堂は日本で初めて本格的な華嚴經の講義が行われた歴史的なお堂です。

左右の屋根瓦の色が違いますね。



三月堂の西正面
向かって左半分が奈良時代の「正堂」です。右半分が鎌倉時代の「礼堂」です。



「わらびもち」をいただきました。
築140年の古民家カフェで

仏像の前に畳敷きの台が設置され、私はその上にあがってゆっくりと10体の仏像と対面できました。1300年前の奈良時代の仏像ですが、金箔が残っているって素晴らしいですね。

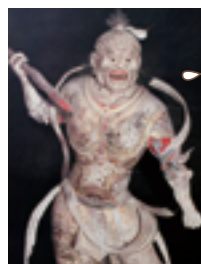
絵葉書にもなっている人気の風景です。



本尊(国宝・奈良時代)
不空罽索観音菩薩立像(ふくうけんさくかんのんぼさつりつぞう)です。まだ金箔が美しい巨大な仏像です。製法は乾漆造で奈良時代を代表する製法。本尊様は高さ362cm。3つの目と8本の腕をもつ「一面三目八臂(いちめんさんもくはちじん)」です。その内2本の腕には水晶を挟んで合掌されています。頭部には銀製の宝冠をかぶり世界三大宝冠の一つといわれています。世界三大宝冠とは、不空罽索観音菩薩立像の宝冠、クレオパトラ像の宝冠、フランスのルイ14世の宝冠だそうです。



本堂(国宝)
毎年三月に「法華会」が行われることから三月堂とも呼ばれています。



ご本尊様の後ろを守る執金剛神(しゅこんごうじん)は秘仏です。

いつ見ても可愛いね♡



参道の鹿たち

ほっと一息・・・

梅雨が始まりますね。梅雨は長雨で高湿のためカビ害や食中毒などを起こしやすいので、好きな方は少ないかも知れません。でも日本の稲作農耕文化が始まったのは、この梅雨があったからとありがたい雨期ですね。それなら稲雨と書けばいいのに、どうして梅雨と書くの？ それは雨期は東アジア特有であること、梅も東アジアにしか生息しない植物だから、そしてこの頃に梅の実が大きく成長するなどの説によるそうですね。

会長 竹川梅子



それいゆ
はとむぎ
おいしく健康。

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/>



それいゆ株式会社
〒630-8423 奈良市出屋敷町141-1

それいゆ

はとむぎ

健康
通信

6

2018

vol.204

それいゆはリニューアルしてから、おかげ様で一年になりました。

一年の感謝の気持ちをこめて「ありがとうキャンペーン」を実施させていただきます。

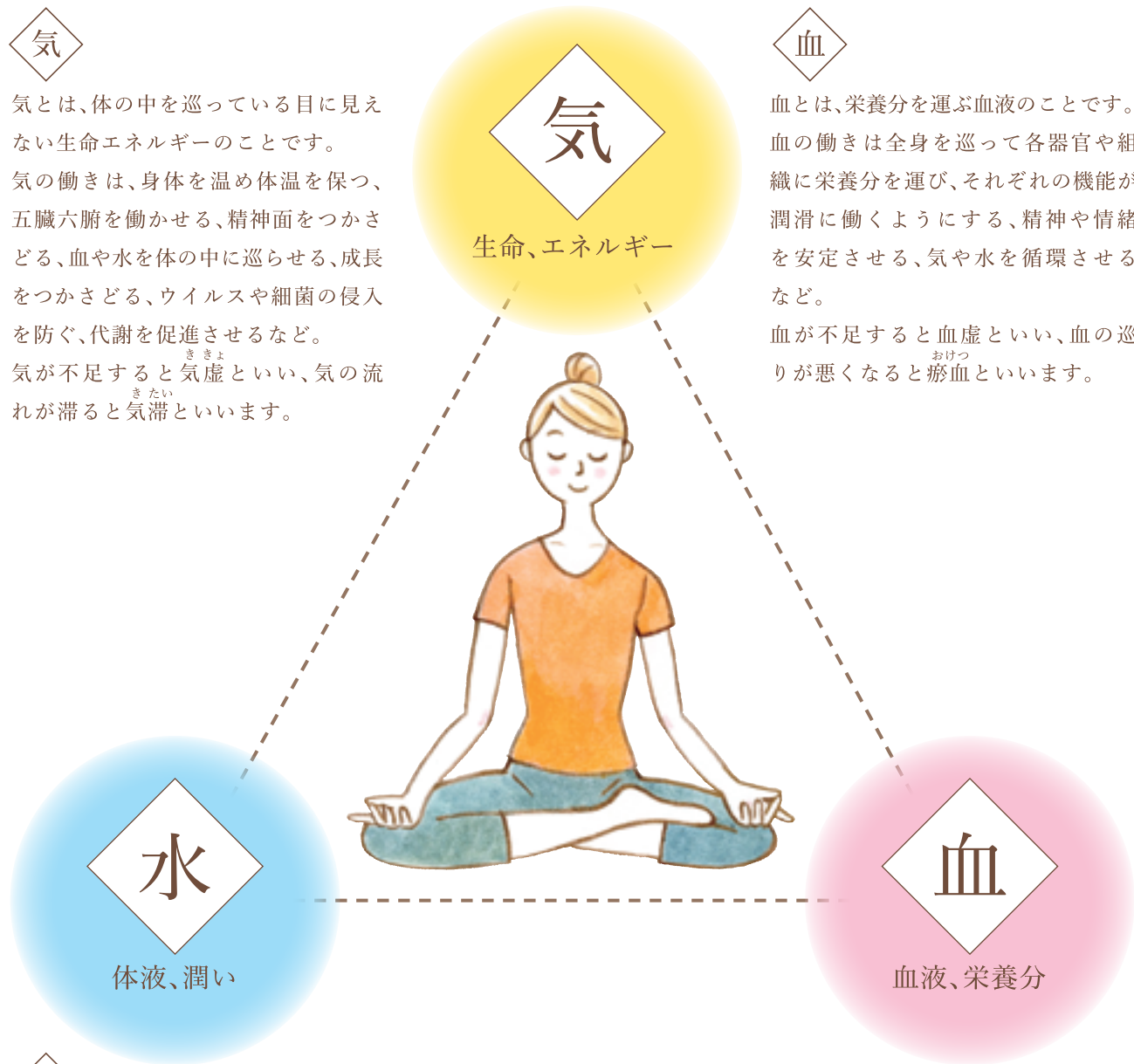
どうぞ皆さまの健康維持・増進にそれいゆ商品をご活用くださいませ。

はとむぎと空豆のポタージュ



気・血・水のバランス

季節の変わり目は、病気ではないけれど何となく体の調子が悪いという人が意外に多いようです。このように病気でもなく健康でもないグレーゾーンも未病の一つといわれています。中医学では、気・血・水という3つの要素が体内をうまく循環することによって健康が保たれていると考えます。この3つが「三位一体」となって互いにバランスを取りあい、臓器や器官、皮膚、粘膜などを正常な状態に保っていますが、体の調子が悪いと感じる時は気・血・水のどれかに不具合が起きているかも知れません。健康の基本は気・血・水のバランス体の調子が悪いとが大切です。



気
気とは、体の中を巡っている目に見えない生命エネルギーのことです。気の働きは、身体を温め体温を保つ、五臓六腑を働かせる、精神面をつかさどる、血や水を体の中に巡らせる、成長をつかさどる、ウイルスや細菌の侵入を防ぐ、代謝を促進させるなど。気が不足すると気虚といい、気の流れが滞ると気滯といいます。

血
血とは、栄養分を運ぶ血液のことです。血の働きは全身を巡って各器官や組織に栄養分を運び、それぞれの機能が潤滑に働くようにする、精神や情緒を安定させる、気や水を循環させるなど。血が不足すると血虚といい、血の巡りが悪くなると瘀血といいます。

水
水とは、リンパ液や汗、唾液など血液以外すべての水分のことを体液(津液)といいます。水の働きは五臓六腑の粘膜や皮膚を潤す、関節をなめらかにする、血を補い濃度を調節する、体温を調節する、汗や尿を生成するなど。水が不足すると陰虚といい、水が滞ると水毒といいます。

ハトムギと水

ハトムギは「気・血・水」のうち主に「水」の働きを活性化してくれます。それはハトムギの利尿作用という機能性が体に溜まった余分な水を毒素と共に排出させたり、水が足りなければ保持するなど、体内の水バランスを整えます。「水」は、食べ物や飲み物に含まれる水分を吸収して、体に必要な形に変えてつくられたものなので、ただの水とは違い、血液以外の体液(津液)を意味しています。

自分の体質を知ろう！

体質を知るために気・血・水に関するタイプ別の表を作りました。当てはまる項目すべてにチェックを入れてください。チェックした項目が一番多かったタイプが、今のあなたの体質になります。タイプは体調や年齢によっても変化するものです。また複数のタイプもあります。さあ、体質チェック表にトライしてみましょう！

Aタイプ

- ☐ 気力がない
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 風邪を引きやすい
- ☐ 冷えやすい
- ☐ 食欲がない
- ☐ 胃腸が弱い
- ☐ 息切れしやすい
- ☐ 顔色が悪くツヤがない
- ☐ 声が小さい

Dタイプ

- ☐ 目の下にクマがしやすい
- ☐ 顔色や肌がくすんでいる
- ☐ シミやアザがしやすい
- ☐ 肌がカサカサしている
- ☐ 手足が冷える
- ☐ 肩こりがひどい
- ☐ 月経痛がひどい
- ☐ 針で刺したような痛みがある
- ☐ 唇の色が悪い

Bタイプ

- ☐ 気分が落ち込みやすい
- ☐ のどに何か詰まったように感じる
- ☐ お腹が張る
- ☐ イライラして怒りっぽい
- ☐ ため息をよくつく
- ☐ ゲップやおならがよくでる
- ☐ 憂鬱な気分になりやすい
- ☐ 咳がでる
- ☐ 便秘気味である

Eタイプ

- ☐ のぼせがある
- ☐ 肌や髪の毛が乾く
- ☐ 手足がほてる
- ☐ からせきが出る
- ☐ のどが渇く
- ☐ イライラしやすい
- ☐ 便が乾いて便秘がち
- ☐ 頬に赤みを帯びる
- ☐ 寝汗をかく

Cタイプ

- ☐ 髪の毛が抜けやすい
- ☐ 顔色にツヤがない
- ☐ 皮膚が乾燥して荒れやすい
- ☐ 貧血になりやすい
- ☐ 爪が割れたり変形したりする
- ☐ 目がかすむ
- ☐ めまいや立ちくらみがする
- ☐ 集中力がない
- ☐ 月経不順、血量が少ない

Fタイプ

- ☐ むくみやすい
- ☐ 体が重い、だるい
- ☐ めまいや動悸がする
- ☐ 水っぽい鼻水がでる
- ☐ 下痢をしやすい
- ☐ 手足がしびれる
- ☐ タンやツバがでやすい
- ☐ 飲み物を飲むとポチャポチャ音がする
- ☐ 梅雨時は体調が悪い

*チェックが入りましたでしょうか。次のページではタイプ別に気をつけたいことや、タイプ別におすすめの食材を紹介しています。

体質別セルフケア

あなたの体質をタイプ別に見てみましょう。下記に6つに分けて体質を表わしました。
前頁の体質チェック表で一番たくさんチェックしたタイプがあなたの体質です。自分の体質を知り未病の
予防に役立ててください。

Aタイプのチェックが一番多い方

き きょ 気虚タイプ

気が慢性的に不足している状態です

「気」は元気の気、やる気の気のことです。気は生命活動の原動力で、体温の維持や汗のコントロール、新陳代謝促進などの働きをします。しかし「気」が不足していると元気がない、疲れやすい、胃腸虚弱、風邪を引きやすいなどの症状が起こります。気虚タイプは過度の運動や睡眠不足は体調を崩しやすいので気をつけましょう。

不足した「気」は食事や新鮮な空気から補給できるので、日頃からバランスの摂れた食事と、森林浴がおすすめです。

〔養生食〕

いも類(長いも、里いも、じねんじょ、さつまいも) ネギ類(玉ねぎ、らっきょう、ニンニク) 肉類(赤みの肉、鶏肉) 豆類(大豆、空豆、納豆など) きのこ類(しめじ、椎茸など) うなぎ、りんご、米、餅米などは気を補います。



Bタイプのチェックが一番多い方

き たい 気滞タイプ

気が滞って巡りが悪い状態です

主にストレスや食事の不摂生などによって気の巡りが悪くなっている状態です。全身に巡るはずの気が滞ると、不安、イライラ、おこりっぽい、咽喉のつまり、ゲップ、不眠、生理不順、痛みや腫れを感じるなどの症状が起こりやすくなります。

気滞タイプは、リラックスできる時間をつくり気分転換をしたり、適度な運動で汗をかく、テレビの面白い番組で笑う、好きなアロマの香りでリラックスするなどが良いでしょう。

〔養生食〕

オレンジ、みかん、シソ、セロリ、ゴウヤ、春菊、ミント、あさり、シジミ、パセリ、梅干、ジャスミン、レモン、三つ葉、セリ、グレープフルーツ、柚子などの酸味や香りの強い食材は気を巡らせます。



Cタイプのチェックが一番多い方

けっ きょ 血虚タイプ

血が不足している状態です

「血」が不足しているので貧血になりやすく、顔色が悪くツヤがない、立ちくらみをする、動悸息切れ、抜け毛、疲れ目、肌の荒れ、こむら返りなどが起こります。

血虚タイプは血や肉を補う食べ物をよく噛んで食べるなど、胃腸をいたわることが基本です。また無理なダイエットや朝食抜き、偏食などはさけて、十分な睡眠を心がけ散歩や軽い運動を行うと良いでしょう。

〔養生食〕

黒ゴマ、クコの実、イチゴ、人参、小松菜、ほうれん草、鶏レバー、なまこ、あさり、キャベツ、牡蠣、いか、カツオ、ナッツ類、ドライフルーツ類などは血を補います。



Dタイプのチェックが一番多い方

お けつ 瘀血タイプ

血が滞って巡りが悪い状態です

うっ血や血行障害などで血の流れが滞っている血行不良の状態です。肩こりや目の下にクマができる、うっ血があった場合は痛みがとれない痛みの場所が固定されています。

瘀血タイプは冷えに注意して体を温める食材を摂り、入浴や足の屈伸運動などで、全身に血が巡るように心がけましょう。また気が足りない、気の巡りが悪い、血が不足気味なども原因となるため、血をサラサラと流れる食材がおすすめです。

〔養生食〕

田七人參、ネギ類(玉ねぎ、らっきょう、ネギ、ニンニクの芽などツンと臭いのある野菜) 青魚(さば、さんま、いわしなど)、黒い食材(黒豆、黒酢、きくらげなど) サンザシ、チンゲン菜、菜の花、ピーマン、うなぎ、桃などは血の巡りを良くします。



体質別セルフケア

Eタイプのチェックが一番多い方

いん きょ 陰虚タイプ

体を潤す水が不足している状態です

体に水が不足して潤いが少ないことです。この「水」とは汗、鼻水、唾液、尿、リンパ液などの血液以外の体液のことです。体液が不足すると体の熱を冷ます働きができず手足がほてる、口渇、寝汗、便秘、シワ、たるみ、イライラ、腰の痛み、便秘、皮膚の乾燥、カラ咳などの症状が起こります。また陰虚タイプはミネラルをたくさん含む食材や熱を冷ます作用のある食べ物を摂るようにしましょう。

〔養生食〕

山いも、豆腐、貝類(あさり、帆立貝、赤貝、ムール貝、マテ貝)鶏卵、鶏肉、小松菜、アスパラガス、白ゴマ、黒ゴマ、ユリ根、白キクラゲ、ハチミツ、トマト、イチゴ、梨などをおすすめします。



Fタイプのチェックが一番多い方

すい どく 水毒タイプ

水が滞って巡りが悪い状態です

体の中の「水」の代謝が悪くなって、全身に上手く水を巡らすことが出来なくなります。体が重い、冷えやむくみがある、胃の不快感、食欲不振、耳鳴り、アトピー、花粉症、湿疹などの症状が起こります。水毒タイプは湿を生み出す原因となる生もの、冷たいもの、甘いものなどは控え、身体に溜まった余分な水分や老廃物を出す事が大切です。「水」の巡りが悪くなると「血」や「気」の巡りも悪くなります。

〔養生食〕

はとむぎ、豆類(小豆、空豆、えんどう豆、枝豆など)や大豆由来の食品(豆腐、味噌、きなこなど)、コーン、昆布、らっきょう、スイカ、冬瓜、カボチャ、レンコン、にんじん、生姜などの根菜類は余分な水分を排出するのでおすすめします。



お客様のお声

便秘に

半年くらい便秘が続き、薬を飲んでいましたが、飲まないとい便秘が治らず困っておりました。ヨーグルトに「はとむぎ美人」を3袋入れて飲むよう勧められ、すぐに効き始めて、1週間後は1日1袋〜2袋を朝、晩と続けています。調子良く便秘はすっかり治り、嬉しく思っています。これからも続けていきます。人にも勧めました。感謝しています。

愛知県 女性 81歳



アトピー肌、イボ

お薬ではないので、ゆっくり体の中からきれいになると信じて、飲んだり食べたりしています。どれも美味しく、特に「国産はとむぎほうじ粒」はお気に入りです。料理にもトッピングとして使えるので、便利で食感も楽しんでいます。私のアトピーも今は落ち着き、気にならない程度です。母の顔のイボが小さくなっているのが実感できました。一石二鳥ですね。これからもずっと続けます。

福岡県 女性 48歳



ポリープの除去のため

去年5月に子宮ポリープが見つかり、手術して再発防止のために「はとむぎ美人」を飲んでいました。お肌の調子が良く、「主人からツヤツヤしてるね!!」って言われてビックリしています。これからも続けていきたいです。

和歌山県 女性 50歳



肌の健康のため

15年程それいゆさんのハトムギを摂っています。私は日焼けしやすいようで、外に出ているとすぐに黒くなってしまう。シミも気になり、UV対策と一緒に夕食後に2包「はとむぎ美人」を毎日とっています。色々なサプリがありますが、これだけは長年続けています。おかげ様でいつも「肌がきれい」と褒められます。ファンデーションはほとんど使いません。

大阪府 女性 49歳



解毒(デトックス)、間食代わり

子供の頃からポテトチップスが大好きで、未だによく吹き出物が顔にできます。薬局で相談するとヨクイニンという漢方を勧められ、原料がハトムギと知り、「国産はとむぎほうじ粒」を購入するに至りました。毎日とても美味しく頂いているので、ポテトチップスも殆ど食べなくなり、肌の調子や排泄のリズムも整ってきています。

広島県 女性 37歳



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

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 国産有機穀付きはとむぎ
- ④ フルーツ酵素
- ⑤ オリゴ糖
- ⑥ 有胞子性乳酸菌