

# それいゆ はとむぎ 健康 通信

大和の  
古刹を歩く  
vol.114



売太神社(めいたじんじゃ) 奈良県大和郡市稗田町319 <http://www.yk-kankou.jp/eventDetail13.html>  
奈良県郡山市の古事記誕生の地といわれる賣太神社に行きました。正式には賣太神社と書きます。神社は幅4.5mのお堀がめぐらされている稗田環濠といわれる集落の中にあり、稗田環濠は平安時代から鎌倉時代に起源をもち東西約260m南北約260mとほぼ完全な形で残っています。賣太神社は古事記の編集者と言われる「稗田阿礼」をお祀りし、学問や知恵の神様、お話しの神様として厚い信仰があります。8月に行われる「阿礼祭り」は阿礼さま踊りや阿礼さま音頭が催され、阿礼さま踊りの作詞は北原白秋だそうですよ。



鳥居

社号標の裏は「古事記撰上一千二百三十年  
記念 古事記記録功臣顕彰会」と書かれて  
います。



本殿  
【ご齋神】稗田阿礼の命(ひえだのあれのみこと)  
学問の神様  
【副齋神】猿田彦命(さるたひこのみこと)  
土地、方位の神様  
【副齋神】天鏡女命(あめのうずめのみこと)  
芸能の神様



稗田環濠(ひだがんごう)  
稗田環濠とは奈良盆地を中心にみられる特殊な  
集落形態です。奈良盆地は比較的降水量が少  
ないため水を蓄えて利用したということもあり、  
今でも残存しています。



かたりべの碑  
稗田阿礼が古代の様々な伝承  
を「語る」ことで「古事記」が後  
世に残がされたことから「語る」  
ことを大切にされ、子供たちに  
童話の読み聞かせなどが行わ  
れているそうです。



阿礼さま踊り



稗田阿礼(ひえだのあれ)とは  
飛鳥時代から奈良時代にかけての人物。天武天皇  
の頃、年は28歳で記憶力や理解力そしていろいろな  
学芸にも優れていたので歴代の天皇の系譜と事績  
と建国以来の歴史や神話、伝説などを直接お授けに  
なったが、天武天皇の死によってこれらは完成しな  
かった。後に元明天皇が阿礼65歳の時、もし阿礼  
が没すれば古伝が失われることになると考へ、  
太安万侶(おおのやすまろ)に阿礼の記憶を書記  
させました。これが古事記の源流です。

## お詫びと訂正

先月6月号(vol.204) 2Pの「自分の体質を知ろう!」の Eタイプと Fタイプのチェック欄が  
入れ替わっておりました。お詫び申し上げますとともに訂正させていただきます。  
正しくは、Eタイプは5P「体質別セルフケア」の水毒タイプを、Fタイプは陰虚タイプをご覧  
ください。

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  
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



# 梅雨不調



梅雨の季節は湿度や気温の変化が大きく、体についていけず体調が崩れやすくなります。

梅雨に起こる症状は体が重くてだるい、食欲がない、集中力がない、関節痛や神経痛の持病が悪化するなど、これは体内の余分な水分が排出できないために起こる症状で中医学では「湿邪」と呼んでいます。「湿邪」にはハトムギ、トウモロコシ、とうがん、小豆など体内に溜まった余分な水分を排出させる食材を食べましょう。



体の不調は梅雨の要素と絡み合っているため自律神経のバランスが乱れやすくなります。自律神経には交感神経と副交感神経があり、バランスが崩れるとイライラ、不眠、肩こり、便秘、手足の冷え、だるい、無気力などさまざまな症状があらわれます。

交感神経は食事を摂ったり活動している時に活性し、副交感神経は睡眠やお風呂でゆっくりリラックスしている時に活性するので、不調の時は生活のリズムを整えましょう。

# 食中毒 むくみ



梅雨に入ると温度や湿度が高くなるため細菌が繁殖しやすくなります。食中毒には細菌が付着した食品摂取による「細菌性食中毒」とノロウイルスが原因で発生する「ウイルス性食中毒」があります。予防として石鹼で手洗いのあと消毒用アルコールで殺菌したり、タオルや布巾は水分があると細菌が繁殖しやすいためしっかりと乾燥し、調理器具も清潔にする事が大切です。そして食中毒の予防として日頃から腸内環境を整え免疫力アップを心がけましょう。

体のむくみは舌でも分かります。鏡で自分の舌の状態を見て舌の両側に歯形がついていると体内にむくみがあり胃腸も弱っていると考えられます。むくみの原因は水分が原因です。水分は重いため下半身に溜まりやすく足にむくみが起こりやすくなります。また冷えは血行を悪くするためむくみがひどくなりがちです。むくみの時は体を温め、水分代謝の良いハトムギをたくさん食べましょう。

## 梅雨とはとむぎのお話し

梅雨時の「湿邪」をとる機能性を持っているハトムギは、薬膳料理にもよく使われます。ハトムギは体内に余った水分を老廃物と共に排出させ、水分が不足しているところには潤すといった水分の調整をします。ハトムギで気と血をしっかり体の中に巡らせると、弱った胃腸の回復、ジメジメするために起こるアトピー性皮膚炎の改善などの働きがあるので使われます。ハトムギ団子ととうがんのスープ、ハトムギと緑豆のお粥、ハトムギサラダなど、どんな料理でも使いやすく美味しいので梅雨時といわず日常的に食べるといいでしょう。

### 美味しい「はとむぎ」

「国産はとむぎほうじ粒」は、そのままおやつにしたり、サラダにトッピングしたりスープに浮かべたりしてお召し上がりいただくとボリボリとした食感と香ばしさがお口いっぱいに広がります。「国産はとむぎほうじ粒」で手軽に水分代謝を高めましょう。



\*「国産はとむぎほうじ粒」は一切味つけをしていないのでどんなお料理にでも合います。

### 香ばしい「はとむぎ茶」

これからの季節は水分補給が大切です。一度にたくさん水分を飲むよりもこまめに飲むようにしましょう。水分補給には甘いジュースなどは避けてお水又は「はとむぎ茶」を飲みましょう。ノンカフェインなので赤ちゃんからお飲みいただけます。



\*はとむぎ茶は、体にこもった熱を取り去ってくれます。

.....はとむぎでお肌を守りましょう！.....

# 紫外線 日焼け 乾燥 シミ



太陽の光線には目に見える光(可視光線)と、目に見えない赤外線・紫外線とがあります。紫外線にはUV-A波とUV-B波とUV-C波の3種類があり、UV-A波は、紫外線の9割を占め窓ガラスや雲を通過して皮膚の奥深くまで届くので長時間浴びると、お肌を老化させてシミやシワなどをつくります。UV-B波は、紫外線の1割といわれ皮膚の表面にしか届きませんが、エネルギーは強く細胞を傷つけたり炎症を起こしたりシミの原因となります。

日焼けには紫外線を浴びることで皮膚が赤くなったりヒリヒリしたり、水ぶくれが出来たりする「サンバーン」と赤く日焼けした数日後に皮膚が黒くなったり数週間から数か月間続く「サンタン」という2つのタイプがあります。日焼けをした時は、早めに冷水タオルなどで冷やしたり、パックをすると症状が軽減できます。日焼けの炎症には体にこもった余分な熱をとってくれるハトムギ茶をたくさん飲みましょう。

紫外線を浴びるとお肌から水分が失われるため乾燥し、シミやシワの原因をつくります。夏は汗をかくので潤いが保たれていると思い込みがちですが、肌に必要な皮脂も汗と一緒に流れてしまいます。そのため汗をかくほどお肌は乾燥するといわれているのでたっぷりの化粧水で潤いを与える、体には十分な水分補給を摂り、外から内からしっかりと保湿対策をしましょう。

私たちは、紫外線などでダメージを受けた皮膚は垢として排出する仕組みをもっています。これをターンオーバーといい表皮の入れ替えを行なっていますが、ストレスや加齢、ホルモンの乱れなどによってターンオーバーが正常に機能しなくなるとメラニン(色素沈着)が排出できず肌に残りシミとなります。「はとむぎ美人」に含まれる3種類のハトムギの抗酸化作用で体の内からシミやシワの予防をしましょう。

## 紫外線とはとむぎのお話し

紫外線対策は食生活で体の内から予防しましょう。紫外線を浴びると肌を酸化させて日焼けや乾燥、シミやシワの原因になりますが、抗酸化作用のある食材を積極的に摂ると紫外線の影響から身体が守ることができます。ハトムギや旬の野菜、トマト、ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、ニンニク、人参、タマネギ、大豆など色素や香り、ビタミン・ミネラルといった栄養素を含んだ食材は抗酸化作用があります。中でもハトムギは抗酸化作用以外に美肌効果で夏のお肌を整えます。

## 紫外線対策に「はとむぎ美人」

「はとむぎ美人」に含まれる3種類のハトムギは体の中から酸化や老化を防ぎ、お肌をしっとりと潤すといった機能性があります。ハトムギに含まれているアミノ酸はバランスが良いので老廃物の排出に優れ、肌の新陳代謝を活性化します。また水分の代謝(体液、津液)がよくなると、リンパや血液の流れもよくなるため体の内から紫外線によるシミ・シワの予防をします。



\*はとむぎ若葉の抗酸化力やポリフェノールは紫外線からお肌を守ります。

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

### 3種類のハトムギ

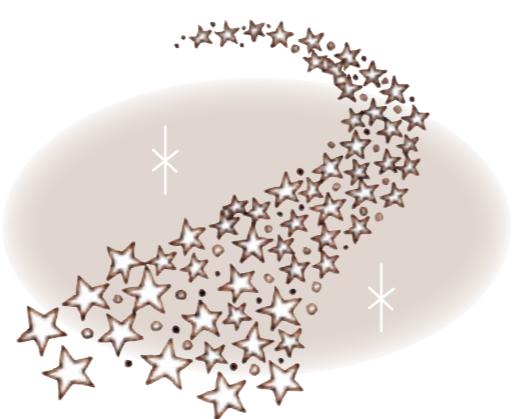
- ①国産はとむぎ
- ②国産有機はとむぎ若葉
- ③国産有機穀付きはとむぎ
- ④フルーツ酵素
- ⑤オリゴ糖
- ⑥有胞子性乳酸菌

# お客様の声

## 肌がきれいといわれる

もう飲み始めて何年?になるかしら。この年齢で肌にツヤがでてきてお肌がきれいといわれるようになります。ただただびっくりしています。これからも「はとむぎ美人」を続けたいと思いますので宜しくお願いします。

埼玉県 女性 75歳



## はとむぎで免疫力 UP

はとむぎの効果を知って「活性はとむぎ美人茶」を購入。シミ、美白、シワ etc の美容目的なのですが、まだ実感としてはありません。(3箱目)しかしこの冬風邪を引かず免疫力がUPしたのか元気でした。肌には現れていませんが、腸には届いてくれました。

福岡県 女性 49歳



## いつも楽しい折り紙有り難うございます。

91歳になりますと1日1日が大切で「活性はとむぎ美人茶」を娘と楽しくいただいております。有り難うございます。

奈良県 女性 91歳



## 顔にイボが出来ないように、美肌に

年を重ねていく中で顔に小さなイボを発見した時はショックでした。ヨクイininがイボに効く事は知っていたので早速ヨクイinin錠を飲みました。効果を感じる事は出来ませんでした。それいゆさんのハトムギをネットで知り、これだ!と直感。「国産はとむぎ粒」を炊いてご飯に混ぜたり、「国産はとむぎほうじ粒」をボリボリ、「活性はとむぎ美人茶」を飲み続ける内にいつの間にか消えていました。今は予防のため、健康のために毎日「活性はとむぎ美人茶」と「はとむぎ美人」を飲んでいます。

神奈川県 女性 60歳



## イボ取りのため

顔・身体のイボ取りと美肌のためにヨクイinin錠を服用していましたが、病院へ通う手間、1日3回服用する手間があるので、もう少し気軽においしく飲める「活性はとむぎ美人茶」を試してみようと思い今回初めて購入しました。有機栽培で安心ですし、ポットに入れて会社へ持つて行って飲んでいます。香りも良いのでほっとします。

奈良県 女性 35歳



## 腸のポリープがなくなった

「はとむぎ美人」を飲み始めて1~2年はポリープが大きくなつてなく、3年目にしてポリープもなくなり安心しました。今も飲み続けています。またお友達にも紹介したりして、そのお友達もポリープがなくなり、お医者さんもびっくりしていたことです。

栃木県 男性 63歳



## 首の所に出来た小さなイボを取るため

昔50年前、手の親指のあたりに5mm位のイボが突然でき、病院で取ってもらいましたが再発しました。ハトムギを煎じて根気よく飲んでいたらイボが本当にになりました。その後は飲んでいませんでしたが、首の所に出来てきた小さなイボが気になり再度「活性はとむぎ美人茶」を飲み始めました。少しずつ取れ始め、大変嬉しく思っています。ハトムギの力って本当にすごいと改めて感謝です。

島根県 女性 66歳



## ケガの傷跡を薄くしたいため

1年前に路上で転倒し、顔を怪我してしまいました。顔に傷が残ってしまい、傷跡を治したい為に「はとむぎ美人」「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。「はとむぎ美人」は水と一緒に飲んだ後、残った粉をコップに含ませ傷跡に週2~3回入浴後に貼っていました。傷跡が目立たなくなってきた様です。ありがとうございます。

東京都 女性 50歳



## 家族そろってはとむぎファン

孫娘の背中一面に吹き出てきたニキビが「国産はとむぎ粒」を食べたり、「活性はとむぎ美人茶」を飲んだりしたところ翌日には茶色く乾き、1週間ではほぼきれいになりました。奇跡を見た思いです。また孫息子の鼻にもプツンとした突起が1つありました。3ヶ月ほどでポロリと取れました。また私は、悩まされていた“足のつり”が「はとむぎ美人」やはとむぎ商品を飲み始めて1週間ほどでは起きなくなりました。80歳と84歳の姉達にもすすめました私同様、非常に改善したとの事です。2つ目は痛みの軽減です。治らないとあきらめていたヒザ関節の調子がこれも10ヶ月程で早足歩きが出来るまでになりました。とてもありがとうございます。こんなわけで、益々ハトムギファンになりました。これからもよろしく。

東京都 女性



## 健康のため

毎日マグボトルに「活性はとむぎ美人茶」を入れ、お昼に仕事場で飲んでいます。イボ・シミが出来なくなったり、お肌がきれいと言われることが多くなり、化粧もナチュラルになり、コスメにかかる費用も減りました。こんなところにも効果が出て嬉しい限りです。父の血糖値が高いので、それいゆさんの「国産有機グアバ茶」をすすめてみようと思っています。

石川県 女性 50歳

