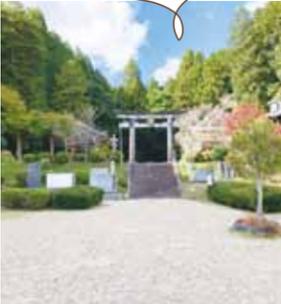




八咫鳥神社(やたがらすじんじや) 奈良県宇陀市榛原高塚42 <http://www.yatagarasujinja.net>
 奈良県宇陀市にある八咫鳥神社へ行きました。神社は地元産土神社のようで素朴な感じですが、創建は1300年前にさかのぼります。古事記や日本書記には神武天皇が和歌山の熊野から大和の国に入ろうとした折、八咫鳥に化身して山中を道案内したのが今のご祭神、建角身命です。本殿、拝殿、手水舎などの建物は、江戸時代に再建。宇陀は東海と近畿を結ぶ拠点とされ、奈良盆地の入口のような所になります。

境内の玉砂利が厚く敷いてあり、歩くと足が砂利の中に吸い込まれザックザックと良い音が山に響きます。



鳥居
道路わきに小ぶりな鳥居があり、階段の上に二つ目の鳥居が見えます。



境内から見える伊那佐山(いなさやま) 境内から後ろを見ると鳥居の向こうに伊那佐山が見えます。この山は古事記・日本書記にも登場する由緒あるお山だそうです。

「導きの神」といわれているので、正しく生かしていただけますようお願いくださいと祈願しました。



拝殿
二つ目の鳥居をくぐると拝殿が見えます。本殿は更に階段を上ったところにありますが、拝殿の奥にある木々の茂みで見えませんでした。



手水舎
境内に立派な手水舎があります。大勢の参拝者で賑わう事もあるのでしょうか

二人仲良く足湯をさされています。微笑ましい光景に心がほぐれますネ。



大宇陀温泉の足湯(道の駅)



地酒
「やたがらす」という地酒。大きなイラストがインパクト大!



頭の上にサッカーボールが乗っています。可愛い霊鳥ですね。

八咫鳥(やたがらす) サッカー協会のシンボル、三本足の八咫鳥。協会から日韓ワールドカップの時に勝利を祈願して奉納されたそうです。今では神社のシンボルとなっています。

お料理
古民家を改装したカフェで「ゆる菜膳」をいただきました。大和当帰を使ったサラダやヨモギ入りのゼリーなど身体に優しいお料理でした。

大和当帰(やまととうぎ) 奈良の吉野や宇陀(うだ)は、薬草の産地です。最近では大和当帰が人気で、根は生薬に、葉は薬膳に利用されています。宇陀の道の駅でゲットしました。

袋から出すとこんな感じです。天ぷらにして食べましょう!



ほっと一息・・・

この一年間、気まぐれに書いていた日記を読みかえしてみると、結構悩み事が書いてありました。へえーこんなことで悩んでいたんや・・・のど元過ぎれば何とかで、周りの方々に助けられたり、時間が解決してくれたようです。ありがとうございます。来年は悩みを笑いかえて「肝っ玉かあちゃん」を目指しましょう!

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/>

それいゆ
はとむぎ 健康通信

こんにちは 早いものでもう師走。一年は、あっという間に過ぎゆきましたが、皆様にはお変わりなくお過ごしのことと存じます。今月は一年間のご愛顧に感謝の気持ちをこめて「ありがとうキャンペーン」を実施致します。末尾になりましたが、皆様のご健康をお祈り申し上げます。

はとむぎシューレン



年末年始のお知らせ | 12月29日(土)~1月4日(金)までお休みとさせていただきます。1月5日(土)より通常営業をしておりますので、よろしくお願ひ申し上げます。

発酵の力を味方に

発酵とは

発酵とは、微生物の働きによって食材に含まれるデンプン質やタンパク質を分解して、アミノ酸や糖分などさまざまな物質を新しくつくりだすこと。そして発酵を利用してつくられた食品を発酵食品と言います。

発酵食品は、元の食材にはない豊かな風味が生み出され、身体に有益な栄養価が高まります。例えば蒸した大豆に稲わらに生息している納豆菌を付着させると納豆ができます。もともと大豆には素晴らしい栄養がありますが発酵させることによってビタミン類やカルシウムなどが増えたり、血栓を溶かす働きのある「ナットウキナーゼ」という酵素を作り出すというように、素晴らしい食品に変化します。



発酵食品の特徴

- 1) 栄養が高まる。
- 2) 栄養の吸収率が良くなる。
- 3) 保存性が高まる。
- 4) 美味しさがアップする。
- 5) 腸内環境が良くなる。

このように発酵食品は良いことづくめです。発酵食品どうしの食べ合わせはより免疫に対する機能が高まるので、これから寒くなる季節には風邪やインフルエンザ、ノロウイルスの感染予防にもなります。



日本は発酵食品大国

日本は世界一の発酵食品大国といわれています。日本は国土の周りが海に囲まれ湿度が高く麹菌が生息しやすい環境にあるからでしょう。私たちはこの麹菌を使った醤油、味噌、日本酒、ミリン、納豆、漬物、かつお節などたくさんの発酵食品を食べています。身土不二という言葉があるように、日本に生息する麹菌を使った発酵食品などは、そこに住む私たちの身体に合っているのですね。



はとむぎで作る甘酒

甘酒は飲む点滴

今、甘酒が注目されています。甘酒はデンプン質をブドウ糖に分解するので効率よく体内に吸収できます。他にもアミノ酸やビタミンB群、ミネラルなどが豊富に含まれているので、昔から疲労回復によいと飲まれてきました。最近ではその効果が見直され「飲む点滴」「飲む美容液」とも言われています。甘酒はアルコールを含まないのでお子様も飲める飲料です。

米麴で作る甘酒がこれほど身体に良いのですから、ハトムギを加えてつくるともっともって栄養価の高い甘酒となることでしょう！

はとむぎ甘酒は飲む美容液

はとむぎ甘酒は、美味しくて栄養価の高い飲む美容液といえるでしょう。これから益々寒くなる季節には、温めた甘酒にすりおろした生姜を加えると代謝アップになります。はとむぎ甘酒の特徴は消化吸収を助け、胃腸に優しく、腸内環境を整え便秘の解消に、そして何ととっても美肌効果が高まるのが嬉しいですね。



はとむぎ甘酒

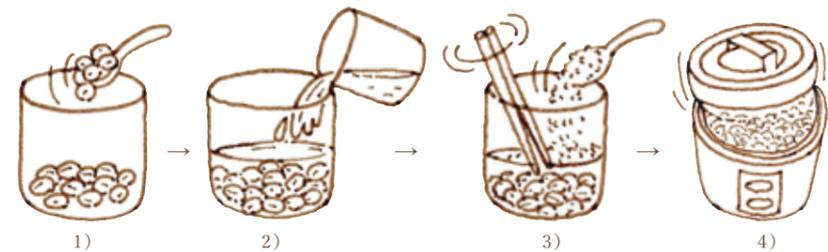
はとむぎ甘酒の作り方

【用意するもの】

- ゆでハトムギ・・・200g
- 米麴・・・200g
- 水・・・400cc

【作り方】

- 1) 60℃に冷ましたゆでハトムギを200g 器に入れる
- 2) 次に常温の水を400cc加える
- 3) 米麴を200g 加え、よく混ぜる
- 4) 甘酒メーカーの容器があれば60℃で6時間にセットする



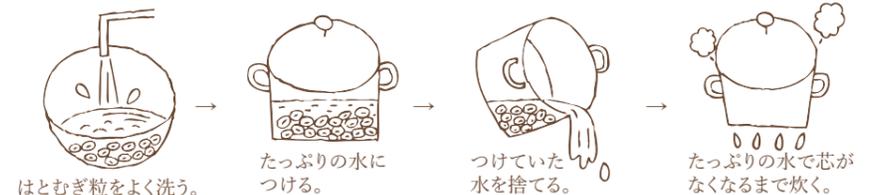
【炊飯器でつくる場合】

- 1)～3)を炊飯器の中に入れる
- ↓
- ふきんをかぶせ、保温にして約10～12時間放置する

ゆではとむぎの作り方



詳しくはホームページをご覧ください。



板藍根は風邪に

抗菌

天然の抗菌作用

風邪やインフルエンザが流行る季節になりました。予防のためには手洗い、うがいが効果的だとして塩水でうがいをしたり、紅茶や緑茶のカテキンという抗菌作用を利用してうがいをする人もいます。最近では板藍根が風邪薬と違い体に優しいと人気が高まっています。

板藍根は多くのウイルスの働きを抑制したり、繁殖を抑える働きを持っているので、熱っぽい時や喉が痛み出した時など、早期の内に飲むと有効的です。最近の研究では板藍根で洗口すると口腔内細菌の発育を抑制することも明らかになっています。

抗ウイルス作用

風邪を引くと市販のお薬や抗生物質を飲むことが多いと思います。抗生物質は細菌による炎症や熱に対しての効果があっても、腸内の良い菌まで死滅させてしまいます。すると下痢を起こしたり免疫力の低下につながったりします。しかし板藍根は細菌やウイルスが放出した毒素を中和して免疫力の低下を防ぐので、ご年配からお子様まで安心して使える天然の薬用植物です。抗ウイルス作用のある板藍根を風邪やインフルエンザの予防におすすめします。



板藍根をお湯で溶かしてうがいをする

【板藍根】
ホンバイセイというアブラナ科の植物根の部分乾燥させたもので、細菌やウイルスによる感染や炎症にともなう発熱などを抑える。解毒作用、抗炎症作用。アジアでは古くから利用されていたが、日本には数年前からその名が広く知られるようになった。葉は、藍染の染料植物としても用いられている。

田七人參は血液に

活血

素晴らしい両面性

天然素材の薬用植物には、体を正常に戻すという働きを持っています。その代表と言えるものが田七人參です。田七人參は止血作用と活血作用という「両面性」で体を正常に戻そうと働きかけます。例えば脳出血を起こす人には出血を防ぐため止血作用を行い、血栓がでやすい人には血液をサラサラにして脳梗塞などを防ぐため活血作用をします。また血圧が高い人には低くして低い人には血圧を正常に戻す作用をします。このように田七人參は素晴らしい両面性の効き目があるため、お金に換えがたいほど貴重な薬用植物として、かつては「金不換」と呼ばれていました。

血流をよくする

田七人參は高麗人參と同じ多年生植物ですがそれぞれ働きが違います。田七人參は「理血薬」として血に働きかけ、高麗人參は「理気薬」として気に働きかけるので「田七補血、高麗補気」と分類して使われます。田七人參は血液中の酸素の代謝を促進して血液の流れをよくし血管、心臓、肝臓に働きかけます。また脂質の代謝を調整して、血中脂質を低下させる作用を持っています。健康を保つにはきれいな血液が全身に流れていることが基本。血流を滞ることなく良くすると疲れや肩こり、冷え性なども改善されます。



【田七人參】
高麗人參と同じウコギ科のニンジン属中国雲南省の山間部、海拔1200m〜1800mの気候風土しか出来ない植物。ミャオ族の少数民族によって栽培、収穫まで3年から7年かかることから別名三七人參ともいう。田七人參は、高麗人參とは形状も効能も違う人參である。

田七人參は苦みがあるため、弊社の「田七人參の力」は小粒で飲みやすい錠剤にしています。添加物を使用せず100%で錠剤にしています。 サンプルをご希望の方はお申込み下さい。

60 g (1.5g×40包)
価格 9,504円(税込)

田七人參の力

サンプル有り

225 g (1.5g×150包)
価格 29,322円(税込)

★飲み方

1包を直接お口の中へ入れお水などで飲む。

お水やぬるま湯に溶かして飲む。

生姜配合



〈お徳タイプ〉
板藍根 顆粒
36g(1g×36包)

はとむぎ美人は美肌に

美肌

はとむぎ若葉

有機栽培のはとむぎの若い葉だけを使って粉末にしたものを「はとむぎ若葉」と呼んでいます。初夏にはとむぎを播種して若い葉が育つ真夏に収穫します。はとむぎ若葉には、血糖値上昇抑制作用、総コレステロール低下、抗酸化作用、腸内乳酸菌の増殖促進作用、アトピー性皮膚炎の改善などさまざまな作用があります。

「はとむぎ美人」は、この素晴らしい作用のある「はとむぎ若葉」を配合しているので体の内から健康と美肌に期待できます。

肌の栄養素

お肌を美しく健康に保つためには、たんぱく質、脂質、ビタミンなどバランスの良い栄養素が大切です。たんぱく質は20種類のアミノ酸に分解され、その内9種類のアミノ酸は必須アミノ酸と呼ばれています。また脂質も必須脂肪酸というものがあり、この必須という栄養素が欠乏するとさまざまな皮膚疾患を引き起こしてしまいます。必須といわれる栄養素は体の中で作ることができないため、食べ物で摂る必要があります。

「はとむぎ美人」には必須アミノ酸、必須脂肪酸がバランスよく含まれているので大切な栄養素を補うことができます。



【はとむぎ】
イネ科の一年草
播種は稲と同じ5、6月頃、収穫は10、11月頃に行います。黒い種子はそのままお茶の原料になり、殻を取り除いた白い種子は漢方でヨクイニンと称ぶ。
利尿作用、消炎、鎮痛、排膿、民間ではイボ取り、ニキビ、肌荒れ、美肌作用、滋養強壮など幅広く利用されている。

6つの原料の ビューティバランス

3種類のはとむぎ

- 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



はとむぎ美人
150g (2.5g×60包)
価格 4,644円(税込)

サンプル有り

お客様のお声

顔面のしみ、イボ、手の甲のイボ、胸の粉瘤

図書館で古い「壮快」という本を読み、はとむぎの事を知りました。顔面のシミが年々増え、小さなイボに悩んでいました。手の甲のイボにはとむぎを練って貼ったところ、2週間で平たく小さくなりました。胸の粉瘤に貼り、しばらくして絞ると中から脂が出てきれいになり不思議です。ありがとうございました。

広島県 女性 76歳



B型肝炎や十二指腸潰瘍による 体力の衰への回復

C型肝炎を患いながら「田七人参の力」を飲んで、マラソンを続け、お酒を飲まれているご婦人がいると聞き、定期的にB型肝炎による体調の不調に悩んでいた私は、さっそく試してみました。同時に徹底した玄米菜食を始め、おかげ様で体力、気力とも少しずつ充実してきました。「田七人参の力」は思いの外高値ですが、私はなるべく空腹時にひと粒ひと粒に想いを込めて大切に飲ませていただいています。

東京都 男性 59歳



美容と健康の為

娘が私の為に「国産活性はとむぎ美人茶」を注文してくれます。おでこの近くの眉間と目の下にプツプツが出来やすくなり、年代のせいかな？飲まないと出来る？ので常用するようになりましてから、すっかり綺麗に治りましたから嬉しいです。

京都府 女性 72歳



体にイボ、シミがある

はとむぎ茶がイボに効果があるという事で、「国産活性はとむぎ美人茶」を買いました。中々、無農薬のものが少ない中で、めずらしく国産なので更に見つけて嬉しかったです。癖が少なく、香ばしいので他のハーブティーと混ぜて飲んでおります。毎日続けていると、シミやイボなど、薄くなれば良いと思います。

兵庫県 女性 35歳



ポリープをとりたくて

お隣の奥さんが「はとむぎ茶を飲んでいいるうちに大腸にあったポリープが消えた」と言われたので(実は私も去年の検診で大腸にポリープが見つかり、来月に検診を受ける予定です)、「国産はとむぎほうじ粉末」を毎朝自家製の青汁に入れて家族3人コップ1杯飲んでいますが、息子の首にあったイボが消えました。私の大腸ポリープも消えていると嬉しいです。

熊本県 女性 80歳

