白壁に朱色が鮮やかな回廊です。 中央に楼門があります。





ます。ここから空気は清々しくパワー スポットの雰囲気を漂わせていま



石上神宮(いそのかみじんぐう) 天理市布留町384 http://www.isonokami.jp

大和盆地の中央東寄りにある石上神宮へ詣でました。石上神宮は第10代崇神天皇(紀元前97年) の折りに創祀。日本書記に記された神宮は伊勢神宮と石上神宮だけで日本最古の神宮です。 飛鳥時代の豪族、物部氏の総氏神様として健康長寿、百事招福、除災招福の守り神として 信仰されています。また、剣に由来し決断の神様とも言われ、政治家や経営者の方々に全国 から厚い信仰があるとお聞きしています。 ・スピリチュアルな :



お屋根の曲線が

上層に鐘が吊るされていましたが、神仏 分離により取り外されました。



摂社 出雲健雄拝殿(国宝) 本殿の向かい側の階段を上った 小高い丘にあります。拝殿より高 い所に位置していますよ。



入母屋造りの檜皮葺き拝殿は、平安時代の白河 天皇が特に当神宮を崇敬され、宮中の神嘉殿 (しんかでん)を寄進されたという伝えがあり、国内



拝殿の後ろの「禁足地(きんそくち)※1」と呼ば れる、神様が鎮まる最も神聖な霊域に本殿が ありますが、見ることはできません。ご祭神は 布都御魂大神さま(ふつのみたまのおおかみ)で



っていますね。

あけましておめでとう!・ご神鶏・今年もよろしく!!・・社務所・

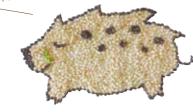
社務所の前にはいつも仲良く東天紅鶏※2(とうてんこう)と 烏骨鶏(うこっけい)がいます。鶏たちは木の枝に止まって 寝ても落ちないことから受験、人気、業績などが「落ちな

※1 禁足地とは、神の居場所と人の居住地との境目を意味し、人が足 を踏み入れることを禁じている場所のことを広く禁足地と呼びま

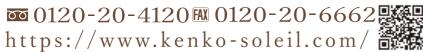
※2 東天紅鶏は、ニワトリの品種の一つ、日本3大長鳴鶏の一



**あけましておめでとうございます。** この一年がお健やかな年になりますよう お祈り申し上げます。



ご注文・お問い合せ 受付時間 9:00~17:30





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

# それいゆ

# はとむぎ



2019

vol.211

新年あけましておめでとうございます

今年の干支は亥。十二支の動物では猪にあたります。猪の年は「勇気と無病息災」を意味 するそうです。

本年も皆さまにとって健康で幸多き年となりますよう心からお祈り申し上げます。





#### わっ! 正月太り?

年末からお正月にかけて、飲んだり食べたりする機会 が増えると、自然と食べる量が多くなります。すると 摂取カロリーが過剰になり太ってしまいます。その うえ体を動かす機会が減ると消費カロリーも減るこ とで太る原因となります。

年末年始に体重が増えるという人は約70%、そして およそ2Kg増になるとか。

正月太りにならないためには、まず食べ過ぎないこと、 運動不足にならないこと、体を冷やさないことが大 切です。



#### 代謝を上げて太りにくい体に!

体が冷えると血液やリンパの流れが悪くなり、むくん だり代謝が低下します。

寒い季節は代謝を上げるため、体を温める食べものを 中心にして、お風呂ではゆっくりと温まりましょう。 代謝を上げる食べものは、唐辛子、生姜、にんにく、 玉ねぎ、納豆などがあります。

またむくみを取るハトムギを積極的に食べて太り にくい体を作りましょう。





活性はとむぎ茶×ハーブ=香りの効果と薬理の効果が、心と体を穏やかにします

# 活性はとむぎ美人茶100%



活性はとむぎ美人茶は自社奈良で化学肥料や農薬を 使わずに栽培をしたはとむぎ100%のお茶です。ハト ムギを発芽する寸前まで活性させてから焙煎して いるため、旨みとγ-アミノ酪酸(ギャバ)が増えて、 リラックス効果が高まり、飲むとホッとします。

活性はとむぎ茶+ジンジャー ジンジャーに含まれるジンゲローやショウガオール

などの辛み成分は、血液の循環をよくして体を温める 効果があります。また発汗や代謝を促進するのでこれ からの季節の冷え性や風邪を引きやすい方におすす めします。

# 活性はとむぎ茶+レモングラス



レモングラスはレモンのようなすっきりした香りが、 気持ちをリフレッシュさせてくれます。胃の働きを助け 消化を促し、脂肪の分解も促進する働きがあり、食べ 過ぎや胃もたれ、胸やけなどの時にもおすすめです。

## 活性はとむぎ茶+大和茶



大和茶とは奈良で農薬を使わずに自然栽培した緑茶 のことです。緑茶はさまざまな効果があり、老化、 糖尿病、高血圧、心臓病などの予防に、また今日では 認知症や口臭予防にもよいと言われています。

※上記「はとむぎブレンドティー」はカタログに掲載しています。

# はとむぎで健康な身体をつくりましょう!

それいゆの

機能性を味方に

健やかに!

はとむぎ

私たちの身体は食べものによってつくられています。 よい食の習慣でよい身体をつくりましょう。

今年も「はとむぎのある生活」で一年間を健やかにお 過ごしくださいませ。

#### 歴史が育んだ「はとむぎ」

長い歴史を持つ「はとむぎの粒」とは、ヨクイニンと呼ばれる精白ハトムギのこ とをいいます。昔は固い殻をどのようにして剥いたのか砕いたのか分かりませ んが、そのころから滋養強壮、長寿食だといわれてきました。毎日のご飯に入れ たり、惣菜にトッピングしてお召し上がりください。一度にたくさん炊いて冷凍 保存されるといつでも使えるので便利です。







ゆではとむぎの作り方



## お子様に食べて欲しい

白いご飯が好きなお子様には、美味しくて目立たない「炊飯器用はとむぎ」を ぜひおすすめします。「炊飯器用はとむぎ」を食べている内に、思春期のニキ ビ、吹き出物などの脂肪腫がハトムギの不飽和脂肪酸によって取れ、すべすべ してきれいなお肌になってきます。また脂質の酸化による加齢臭が気になる 男性にもおすすめします。





国産はとむぎ炊飯器用



などに入れてお楽しみください。 美容食の中でもNo.1ですよね。





#### ポリポリとした食感が楽しい

そのままポリポリと食べられて、とても美味しいハトムギです。おやつにお惣菜 にトッピングしてお召し上がり下さい。クルミやナッツに「はとむぎほうじ粒」 を混ぜて食べると身体に良い脂質がバランスよく摂れるので、コレステロール値 や中性脂肪値を下げたり、老化を予防してくれます。

クルミなどをお買い求めの時は、無塩や植物油不使用を選びましょう。





国産はとむぎ ほうじ粒



## お料理に使ってほしい

ちょっと手を加えてハトムギの効果を ゲットしませんか。「はとむぎ粉末」を 小麦粉の料理に1.2割ほど混ぜたり、 お団子を作る時に白玉粉に1~2割を 混ぜるととても美味しい団子になり ます。お団子は汁粉やみそ汁、スープ 食べてきれいになる「はとむぎ」は





## なにより手軽さが人気です

ほうじ粒を粉末にしています。ハトムギはどれも同じように機能性があります が、使い方が手軽で継続しやすい「はとむぎほうじ粉末」は一番の人気ものです。 お好みのドリンクに混ぜてお召し上がりください。健康美容には1日に大さじ 1杯(約10g)以上を目安にしてください。

きな粉やすり胡麻と混ぜると更にバランスのとれた栄養ドリンクになります。





国産はとむぎ ほうじ粉末



\*コップに入れる場合は、先に「はとむぎほうじ 粉末 |を入れてドリンクを少しずつ加えながら





## 冬のお肌は保湿が大切!

#### 飲んで体の内から保湿

乾燥しやすい冬のお手入れは何と言っても保湿対策です。体の外 からは保湿力の高い化粧品を使い、室内では加湿器を使って乾い た空気からお肌を守りましょう。乾燥した環境ではお肌が荒れや すく、また鼻、のどなどの粘膜も乾いて風邪も引きやすくな ります。体の内側からは「はとむぎ」を食べたり「はとむぎ美人」 を飲みましょう。

「はとむぎ美人」は3種類のハトムギでお肌を潤してくれます。

サンプル有り



はとむぎ美人

150 g (2.5g×60包) 価格 4,644円(税込) 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

#### 「はとむぎパック」で保湿

乾燥する季節には「はとむぎ粉末 |や「はとむ ぎ美人」でパックをすると、ハトムギの保湿成 分でしっとりとした潤いのお肌が保てます。

#### 【パックの仕方】

はとむぎ粉末」や「はとむぎ美人」をマヨネーズぐらいの 硬さにお水で溶いて、洗顔のあとのお顔にそっとぬり ます。5~10分くらいおいて、こすらずにやさしく洗い 流します。



※初めての場合は必ず二の腕などでパッチテストをおこ なってください。

# 客様のお声

#### 美容(顔のイボとり)

顔にできた小さなイボが気になり、ハトムギがイボと りによいと教えていただき「はとむぎ美人」を購入し ました。毎朝忘れずにまじめに1ヶ月飲み続けました。 朝の洗顔でポロッとイボがとれました。うれしくて、 もっとまじめに飲み続けていると、今夏のこの暑いお 天気です。暑さに負けずシャキッと過ごせているのは 酵素の力だと思います。よいご縁をいただきありがと うございます。 熊本県 女性 80歳



## 夫の健康管理

私の母が毎日「はとむぎ美人」を1年程度、飲み続けて 体調が良くなったので、夫にも飲んでもらうことにし ました。母のように虚弱体質が改善して欲しいです。 滋賀県 女性 28歳



#### アトピー改善

子ども2人がアトピーです。「はとむぎ美人」を飲む と、全然肌の状態が違うので助かっています。赤ちゃ んに飲ませる時は、お茶に溶かして飲ませています。 保険適用して病院で出してほしい位よく効きます。 ステロイドを使いたくないので、本当により所です。 ありがとうございます。 広島県 女性 37歳



#### 便通を整える

便通を整えるためにリピートです。「活性はとむぎ美 人茶」は飲みやすく、煮出しも簡単で冷、温共に美味し いです。むくみも取れてスッキリします。外出とか重 なって飲まない日があると良く分かります。朝のコー ヒータイムも好きですが、はとむぎタイムは身体にし み渡りますね。 和歌山県 女性 54歳



## 健康のために

家族で毎日「活性はとむぎ美人茶」を飲んでいます。職場や子ども 達が学校へ持って行く水筒にもハトムギ茶です。おいしくて肌に もよくて体の調子もいいです。これからも飲んでいきたいと思い ます。他の商品も飲んでみたいです。

