

大和の古刹を歩く vol.121



興福寺(こうふくじ) 奈良市登大路町48番地 <http://www.kohfukuji.com>

奈良の藤原氏ゆかりの寺院である興福寺へ行きました。興福寺は法相宗の大本山で世界遺産に認定されており五重の塔、東金堂、南円堂、北円堂、三重の塔、国宝館などが広い公園内に点在しています。その興福寺の中心的な建築物である中金堂が2018年10月に301年ぶりに再建されました。公園内に建つ真新しい中金堂は、鮮やかな朱色が青空に映え、その姿は圧巻です。他にも国宝館では有名な阿修羅像や金剛力士像など国宝の仏像が数多く展示されていますので、仏像がお好きな方には見どころいっぱい寺院です。

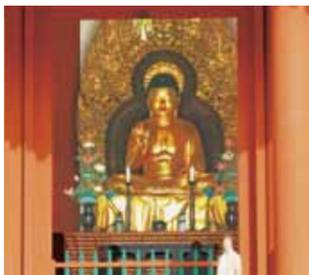
とても鮮やかな色彩は、インドや中国から渡ってきたという歴史が強く感じられます。



阿修羅像(あしゅらぞう)



東金堂
奈良時代に聖武天皇が建てましたが、度々の火災にあい、今の塔は1415年6度目に再建されたものです。



木造釈迦如来坐像(もくぞうしゃかにょらいざぞう)
*上の写真は中金堂(下の写真)の中央扉部分です。



法相柱(ほうそうちゅう)
法相宗の大総本山として中金堂内の14本ある柱のうち正面に向かって左の柱(高さ約10m周囲2.45m)に玄奘三蔵(三蔵法師)など、14人のインド、中国、日本の法相が鮮やかな群青色を背景に描かれています。描いたのは奈良の日本画家、畠中光亨氏。土佐の和紙に描きチベットの鉱石で群青に塗られたそうです。



五重の塔
奈良公園のシンボルとなっている五重の塔。日本で2番目に高い塔で1426年に再建されました。



興福寺境内で鹿と一緒に

穏やかなお天気ですね
こんにちは



中金堂(ちゅうこんどう)再建
ご本尊は木造釈迦如来坐像です。お堂と共に何度も火災にあったため現在は五代目となり、この度の中金堂再建にあたり金箔を新しくされ黄金色に光輝いておられます。堂内の四隅には国宝の木造四天王像が力強く立っています。



北円堂
1210年の伝統的な和様です。



南円堂
1789年の再建の和様建築です。平成に修理されたので朱色が鮮やかですね。

木造四天王立像(国宝)



持国天 多聞天 広目天 増長天

それいゆ

はとむぎ 健康通信

2

2019

vol.212

梅のつぼみもふくらみ始めるころ、皆様にはお元気にお過ごしのことと存じます。今年も元号も改まり時代もいよいよ大きな変革の予感がいたします。私たちには変わりなく健やかに過ごせますよう祈ります。余寒厳しき折からくれぐれもご自愛くださいませ。

「はとむぎ美人」パフェ



（ほっと一息）・・・

新年が明けたかと思うと、もう立春を迎え暦の上では春ですね。この調子ならアツという間に1年が過ぎ行くことでしょう。そういう意味では1日1日を大切に、仕事に遊びに・・・ 会長 竹川梅



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/>



お知らせ 2月23日(土)は社員研修のため臨時休業とさせていただきます。

生活習慣病予防月間

一般社団法人 日本生活習慣病予防協会は2月を「全国生活習慣病予防月間」と定め「一無二少三多」を健康標語とされています。一無とは無煙・禁煙、二少とは少食・少酒、三多とは多動・多休・多接のことです。今年「少酒」をテーマにして「お酒は適量、飲みすぎに注意」と啓蒙活動をされています。

自覚症状を見逃さないで！

生活習慣病とは毎日の食べ物や運動、喫煙、飲酒、ストレスなど長年にわたる生活習慣によって引き起こされる病気の総称のことです。生活習慣病は糖尿病、高血圧症、脂質異常症、肥満症、などがあり、これらを放置しておくとうつや脳梗塞や脳卒中、心筋梗塞などの合併症を引き起こすリスクが高まります。

生活習慣病の予防は、健康検診や血圧計、体重計などによる変化や、わずかな自覚症状をも見逃さないように、自分の健康状態を常に把握しておきましょう。

病気になってから治療するのではなく病気にならないよう予防することが大切です。そのためには普段から「正しく食べる」を意識して自分の体を守りましょう。

国産有機グアバ茶

国産有機はとむぎ若葉の青汁

糖の吸収を穏やかにします



生活習慣病予防のためのポイント

- ・アルコールは適量に
- ・腹八分目で肥満を防ぐ
- ・塩分を控え、酢を摂る
- ・油脂類のとりすぎに注意
- ・1日3食を規則正しく
- ・外食は控えめ
- ・バランスのとれた食事を
- ・こまめに歩く、運動をする



糖尿病編

こりゃあ！大変だ！

ガン！

糖尿の予備軍ですよー

検査結果

注意！
食べ過ぎ、飲みすぎ、肥満 etc

血糖値が高い…

全部当てはまる～

運動不足…

血糖値のコントロールに

はとむぎ若葉グアバ茶

早めの予防をしなくちゃ！

そして数ヶ月後…

ガンター！OK！

検査結果

頑張ったね！

高血圧編

大変！血圧が高くなっている！

ちょっと高めですよ！

血管の病気に気をつけなくちゃ！

血圧が高い症状が続くと危険ですよ

がんばって！

さっそく、田七人参の力を味方にするわよ！

自分の体をしっかり守りましょう！

一緒にがんばろう！

田七人参

そして数ヶ月後…

良かったね！

調子が良かったわ冷え性も改善よ！！

ヒートショックに気をつけて！

ヒートショックとは、急激な温度の変化によって血圧が上がったり下がったり、脈拍の変動が起こることで、高血圧や動脈硬化の傾向がある方や生活習慣病が進行した高齢者は、特にヒートショックの影響を受けやすいといわれています。

私たちの血管は生活習慣や食事、飲酒、加齢などによって、自分で気づくことなくゆっくりと老化が進んでいます。今は何の症状もないからといって血管によくない生活を続けていると危険です。

ヒートショックの予防は何よりも温度差を少なくすること。高齢者は血圧変化を起こしやすく体温の調整機能も低下しがちなため、脱衣場やトイレなどは暖房器具を使用し、浴室内はシャワーを使って暖めるなど工夫をして、血圧の変化が起こらないようにしましょう。

田七人参の力

田七人参には特有のサポニンが含まれています。肩こり、疲れ、血圧が気になる方に！



入浴時のヒートショックの予防

- ・脱衣場と浴室を暖める
- ・湯船に入る前かけ湯で体を温める
- ・血圧の高い時は入浴を控える
- ・アルコールや食後すぐの入浴は避ける
- ・長湯をさける
- ・湯温は低めに
- ・浴槽から急に立ち上がらない
- ・入浴の前後にコップ1杯の水分補給を

はとむぎ美人 De 肌トラブル改善

はとむぎ De 乾燥肌を改善



やだ 肌荒れ!

いつまでも若々しく輝いていたいと思うのは女性も男性も同じこと。人生100年時代と言われる昨今、いきいきと健康であるため正しい生活習慣が大切です。特に見た目にお肌が整い、シミやクスミなどが無いお肌なら自信にもつながり、素敵な笑顔で暮らすことができるでしょう。

肌荒れの予防には、こまめな保湿と肌を清潔に保つことが基本。そしてエアコンなどの乾燥から肌を守ることも大切です。バランスの良い食事を摂り入浴などで血行を促進し、ストレスや寝不足などのない生活習慣を心がけましょう。

「はとむぎ美人」で潤ってる～!

潤いのあるお肌とは水分とセラミドと呼ばれる脂質が十分に含まれていること。いつまでも若々しくきれいな肌であるため、肌によい食べ物を積極的に食べましょう。

必須アミノ酸やビタミンを多く含む食材や発酵食品、また抗酸化作用の高い食材などおすすめします。

「はとむぎ美人」は、ハリや弾力のある肌をつくる繊維芽細胞を活性させる3種類のハトムギを主原料とし、お腹の調子を整えて老廃物の排泄を促し、体の内から潤いのあるお肌づくりに役立つサプリメントです。



はとむぎ美人
150g (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



もう かゆ～い!

乾燥肌とは空気が乾燥する季節に多いトラブルです。肌の水分や皮脂が不足している状態でドライスキンとも呼ばれ、入浴後や洗顔後に肌がつっぱる、体がカサカサするなどの症状がみられます。もともと皮脂が少ないヒジやスネ、カカトなど、顔では目や口の周り、頬などが乾燥しやすい部位です。

健康な肌は、外部のさまざまな異物の侵入を防いだり体内の水分や脂質が逃げないようにする「バリア機能」がありますが、バリア機能が低下すると外からの刺激に敏感になり、かゆみを感じやすくなります。かゆみのため肌を掻くと炎症し、さらにかゆみが悪化するという悪循環が起こります。



はとむぎほうじ粒のはとむぎご飯

「はとむぎ」はお肌の バリア機能を高めます!

ハトムギには肌に大切な栄養素といわれるタンパク質、特に必須アミノ酸がバランスよく含まれているため肌にハリとツヤのある美肌をつくります。健康なお肌は外的刺激や乾燥を防ぎ内部からも水分や脂質が蒸発しないように「バリア機能」が働いているため、潤いのある美しいお肌が保てるのですが、バリアが壊れてしまうと肌を守ることができなくなります。肌の健康を保つ上でもバリア機能は欠かせないものです。ハトムギを食べていると乾燥肌や肌荒れ、炎症によるかゆみなどを改善し、潤いのある肌を保持する働きによって「バリア機能」を高めます。



はとむぎとかぼちゃの塩麹スープ



冬の食養生

腎を補い「精」と「気」を蓄える

冬は気温が低下して自然界の陽気が減少し陰気が盛んになる季節です。植物は葉を落とし虫は土の中にもぐり、動物は活動を停止して春を待つ時。この時期の養生は、ゆったりと暖かくして冷えに弱い腎を補い「精」と「気」を蓄えること。「気」の働きは各臓器の血液の巡りを良くしたり、体を温めたり免疫機能を良くするなど。「精」の働きとは腎に蓄えられているエネルギーのことで成長や発育に関係します。腎を冷やすと膀胱や婦人科系のトラブルが起こりやすくなったり水分代謝が低下したりします。また腎は感情で表すと恐れや驚きにあたるため、ストレスを上手に発散させて心穏やかに過ごすようにしましょう。



腎が元気になる旬の食材

冬に限らず食事の基本は、

- ①季節に合わせた旬の食材を食べる。
- ②体質に合わせて食べる。
- ③腹八分目に食べる。

の3つがあります。

この時期は寒さで体を冷やさないことが一番の養生なので、旬の食材をたっぷり使った暖かい鍋料理は理にかなっています。

五行陰陽説では冬の色は「黒」、黒い食材を食べると腎の働きを助けます。黒ゴマ、黒豆、ひじき、昆布、きくらげ、ゴボウ、海藻類、キノコ類、山芋、ウナギなどは血液の状態をよくしてホルモンバランスを整え元気にします。

また体を温めるショウガ、ニンニク、唐辛子、ネギ、玉ネギ、肉、えび、木の实などの食材も、体を暖めてくれるので寒さで低下しがちな腎の働きを助けます。



お客様の声

美容の為

「はとむぎ美人」のサンプルを頂き、もともとハトムギは肌に良いとは知っていたし、酵素は腸に良く、お肌も腸もきれいにしてくれるのなら是非ためしてみたいと11月15日から飲み始めました。楽しみです。外からだけでなく内側からもきれいになりたいと思っています。北海道 女性 62歳



免疫力を高めるため

今まで他社の粉末を飲んでいましたが、それいゆさんの「田七人参の力」は1回分ずつ包装になっているため、持ち歩きにとっても便利です。田七人参を服用してから風邪も引かなくなり、身体があたたかくなりました。北海道 女性 81歳



肌のトラブル解消

ここ数年、ハトムギと玄米半々のご飯を食べております。(便秘がちなため)最近年齢的にか、顔にイボが出てきて「はとむぎ美人」の効力を期待しての購入を始めたところです。2箱目でいく分効果が認められるように思い、一筆ご報告致します。茨城県 女性 73歳



健康維持

「はとむぎ美人」を2年程前、腸の具合が悪かった時に飲み始め、もう一日も欠かせなくなりました。毎日が快便で外出も以前より楽しくなり、今年の4月から地元の高年大学に通って居ります。友達に肌がきれいになったと言われ、幸せな今日この頃です。愛知県 女性 83歳



便秘解消、イボ対策

夏から飲み続けて5ヶ月目です。何を飲んでも胃が痛みましたが、「活性はとむぎ美人茶」だけは大丈夫とわかり毎日1ℓ愛飲。まず、大変質の良い理想的な便が大量に出ます。これで薬は不要になりました。首筋のイボにはまだ効果は出ませんが、便通の良さから体にいいということはよくわかります。水分を多く摂取する習慣もついたので、継続して飲用致します。福井県 女性 55歳

