

高台にある門前から
奈良盆地が一望できます！



本堂



十三重の塔
入口を入ると、手入れの行き届いた
境内に十三重の塔が建っています。



入口
ここから大界外相になります。



きれいに積み上げられた石垣の上に建っ
ています。



観音堂(大悲殿)
本堂から左手にある階段
を上がると観音堂(大悲
殿)があります。



重い防災扉を参拝者
が自ら開けて入ります。
中には更にガラス
格子戸があります。



いよいよ中に入る
ことができました。

国宝なのに誰もいないお堂に一人
たたずんでおられます。光背がないため
心なしか寂しそうですがその美しさは
ミロのヴィーナスとも比較される
仏像だそうです。



国宝十一面観音菩薩
(天平時代の作・木心乾漆)
光背は、国立博物館に寄託中のため、
今はついていません。

大きな菩薩様。
白い顔に朱い衣、
大きな金の胸飾りなど、
どのパーツも
インパクト大です。

こやすんめいじどうぼさつぞう
子安延命地藏菩薩像
江戸時代に造られた大きな石仏。
安産、子授けのご利益がある霊
験あらたかな大石仏造像です。



それいゆ はとむぎ

健康
通信

3

2019

vol.213

おだやかな日差しに身も心も弾む思いです。皆様にはお変わりございませんでしょうか。
良く晴れたお天気では「春のうららの墨田川～♪」と歌いたくなりますね。
皆様には花冷えのする季節、くれぐれもご自愛くださいませ。

春のはとむぎおにぎり



（ほっと一息）・・・

「春植えざれば秋実らず」という諺があります。この意味は春に種まきをしていなければ、秋に収穫する物がない、何もしないのによい報いを期待してもダメですよという例えですね。幸せも同じことが言えるのではないのでしょうか。「幸せの種まき」も終活に入れて・・・

会長 竹川梅子



それいゆ
はとむぎ
おいしく健康。





はとむぎと雑穀に魅せられて

一般社団法人日本雑穀協会では3月9日を「雑穀の日」と定め、おいしさと共に高い栄養価や機能性、作物資源としての重要性など雑穀のすばらしさを伝えていくことを趣旨とし、日本記念日協会に登録されています。そこで今月号は、雑穀クリエイターの梶川 愛さんをお招きし



(提供:日本雑穀協会)

雑穀クリエイター

会 長:愛さん、こんにちは。今日は雑穀クリエイターとして「はとむぎと雑穀」についてお話をお聞かせていただきたいと思います。よろしく願いいたします。
愛さん:こちらこそ、どうぞよろしくお願いいたします。
(^_^)



会 長:さっそくですが愛さんは、雑穀クリエイターという資格をお持ちですが、どういう資格でしょうか。

愛さん:一般社団法人日本雑穀協会が認定している資格で雑穀エキスパート、雑穀アドバイザー、雑穀クリエイターという三段階の資格制度

があり、雑穀クリエイターは最上位資格になります。雑穀有資格者は3000名を超えますが、その中で雑穀クリエイターは全国に8名、関西では私ひとりです。

会 長:私も雑穀エキスパートを取得していますが、雑穀クリエイターの取得には相当お勉強されたのでしょうか。

愛さん:そうですね、雑穀クリエイター取得には2年近く東京へ行って学びました。

会 長:それはそれは大変でしたね。ところで3月9日は「雑穀の日」ですが、具体的にどのような活動をされるのですか。

愛さん:日付が3と9で「雑穀」と読む語呂合わせに由来しており、今年は記念日前後の3月4日～10日までを「全国雑穀週間」として雑穀有資格者のほか雑穀に携わる全国各地の皆さまと共に総力を結集して「雑穀」の魅力を発信します

会 長:そうなんですね。ハトムギも雑穀の仲間だということですが、他にどんなものがありますか。

愛さん:日本雑穀協会の定義では、「主食以外に日本人が利用している穀物の総称」とされています。

聞き馴染みのあるキビ、アワ、ヒエ、ハトムギ、オオムギ、ソバなどのほか、モロコシ、キヌア、アマランサス、精米されていない玄米、有色米、ゴマや豆類など幅広く雑穀として定義づけられています。

会 長:結構たくさんありますね。ところで愛さんは、子供のころからハトムギを食べておられたので特別な思い出があるのですね。

愛さん:ハトムギはまさに私が雑穀クリエイターとして活動するに至る原点の雑穀です。物心ついた頃からずっとハトムギを食べ続けていたので、そのことがきっかけで雑穀に興味を持ったのですから、私の人生に欠かすことのできないソウルフードです。

はとむぎの美肌効果

愛さん:ハトムギを食べるきっかけは、私の姉が子供の頃、身体に無数のイボがあり母が皮膚科によく連れて行っていたのですが、先生から「まだ小さいから今のうちに身体のイボをメスで切ってしまったほうがいい、大人になるにつれて傷も治るから」と言われたそうなんです。

会 長:それで手術されたのですか。

愛さん:いいえ、母は小さな姉の体にそんなメスを入れてイボをとるなんてこと絶対にできないと、普段主食にしていた玄米ご飯にハトムギを入れて「ハトムギ玄米ご飯」にしたのです。

会 長:お姉さまのイボはどうになりましたか。

愛さん:姉のイボは手術することなく全部なくなり、さらに三姉妹の中で一番肌が綺麗なんです！おかげで私も肌を褒めて頂けることも多く、何より80歳を超える両親が驚くほど綺麗で健康的な肌をしています。先日温泉で肌年齢チェックをしたら母親は何とマイナス23歳でした！！

会 長:それは凄い！

愛さんも色が白くてきめ細かなきれいなお肌ですよね。

はとむぎと雑穀の魅力

会 長:愛さんにとって「はとむぎと雑穀」の魅力は何でしょうか。

愛さん:そうですね。雑穀は魅力いっぱい過ぎて一言でいうのはとても難しいのですが、①違った食感が加わることで咀嚼回数が増える ②現代人が不足しているビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富 ③身体の老化やサビ付きを防いでくれる抗酸化作用が期待できるポリフェノールが含まれているなどです。

彩り豊かな雑穀のカラーやバリエーションの豊富さや栄養価の高さに加えて、どんな食材とも合わせやすく、何より美味しく健康美人になれるので最高で優秀過ぎる食材だと思います。

会 長:愛さんの雑穀料理教室でもハトムギを使っておられるそうですね。

愛さん:ハトムギは雑穀の中でも穀物らしさと愛らしさ是一位だと思います。ぷっくりとした見た目と穀



物独特の噛み応え、穀物の中でのアミノ酸含有量がトップクラスであることで旨味と甘みがしっかり感じられます。ほどよい弾力で噛みしめるほどにしみじみ美味く、日本人のDNAに組み込まれたような至福の美味しさを感じます。



ハトムギは古来より漢方食材として、また民間療法として受け継がれてきた歴史があるので、それこそが優れた機能性を実証している結果だと考えています。日本は四方を海に囲まれた島国です。梅雨に限らず体の60%を占める水分を調整することは健康や美容にとってとても重要で、ハトムギは利水、保水の両方の機能がある事や美肌効果、新陳代謝アップ、腫瘍抑制効果など、ハトムギだけがもつ輝く真珠のような美しいフォルムと力強さは、まだまだ私たち人間には計り知れないパワーがあると思っています。

会 長:さすが雑穀クリエイター！！上手にハトムギの魅力をまとめられましたね！(*^▽^*) ☆バチバチ

愛さん:ハトムギを想う気持ちは、それいゆ(株)の社員さんに負けていませんよ！＼(^O^)/
今では、私たちが住む日本で育まれているハトムギ。もっともっと多くの方に食べて欲しいと思います。

会 長:現在の日本人の主食は白米が主流になっていますが、ハトムギや雑穀を入れたご飯を多くの方々に主食としてお召し上がりいただいて、健康寿命を延ばす一助となれば嬉しいですね。

愛さん、今日はとても楽しく貴重なお話をお伺いできてありがとうございました。
ますますのご活躍を期待しています。

健康！あくまでも基本は食事

和食は無形世界遺産

「和食：日本食の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化財に登録されています。栄養バランスがよい和食は健康長寿を延ばせる食事だとして認定されました。

和食には4つの特徴があります。

- 1) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 2) 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 3) 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 4) 正月などの年中行事との密接な関わり などです。

和食は一汁三菜

和食の特徴は主食・主菜・副菜と汁物の一汁三菜という組み合わせで量や質、栄養がバランスよく摂れることと、四季折々の自然のなかで生み出される食材を使い、見た目も美しい食卓がつくれることです。

主食は、ご飯やパン、麺類などで炭水化物を多く含み体を動かすエネルギー源になります。主菜は、魚、肉、豆腐、卵などタンパク質や脂質が多く含まれ筋肉や血液の材料となります。

副菜は、主食や主菜で不足するビタミン、ミネラル、食物繊維の多い食材を使い体の調子を整えます。

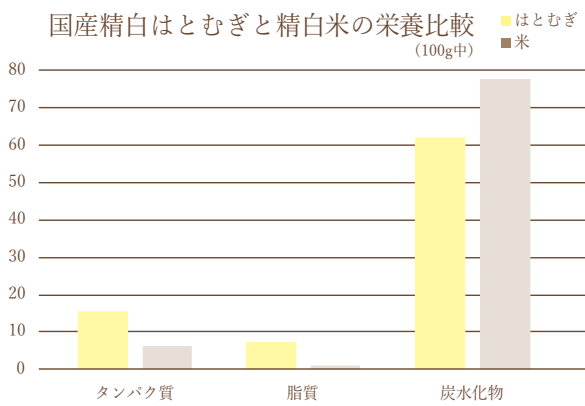
汁物は、味噌汁、澄まし汁、スープなどうま味を味わい水分を補います。また汁物に海藻や野菜を入れると更に栄養バランスが良くなります。

このように和食の一汁三菜という食事スタイルは炭水化物、タンパク質、脂質などの摂取割合が理想的に近いという特徴があるので健康寿命を延ばせる食事とされています。

主食にはとむぎご飯

はとむぎと白米の栄養素を比較してみましょう。

	タンパク質	脂質	炭水化物
はとむぎ	15.5	7.2	62
米	6.1	0.9	77.6



主食の白米にハトムギ1割ほど入れてハトムギご飯にするだけで、白米にない栄養が補えるため体の調子が整います。またハトムギは栄養に優れているだけではなく、イボや吹き出物などを取り美肌に、また体の中の不要な水分を促して尿として排出するため、むくみが改善されるなど、多様な機能性が健康増進につながります。



「命は食にあり」私たちの身体は食べもののからつくられています。健康な食事の主食に「はとむぎご飯」。それはエネルギーの源です。



健康のための言葉の力

- 食は少食すれば益になり、多食すれば害になる、適量の飲食は健康によい。
- 人は生きるために食べるもので、味覚を楽しむために食べてはいけない。
- 病は口から入る
- 腹八分目医者いらず
- 食べ物で治せない病気は、医者でも治せない
- 満腹が原因の病気は、空腹によって治る

などのことわざには、行動を制約したり戒めたり、励ましたりする力があります。



簡単、便利だから続けられる 続けられるから、体の内から お肌がキレイになる

フルーツ酵素



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

健康・美容は継続の力

明るく元気に過ごすためには、体の調子が良いことが基本となります。

私たちは食べものから体に必要な栄養を吸収して、不要なものを排出するという循環を繰り返していますが、便秘などによってこの循環が滞ると体の調子を損なうことも。

「はとむぎ美人」は便秘など改善させるので体の調子が整い、お肌もキレイにします。

お客様の声

粘膜を強くするため

「はとむぎほうじ粒」を酒粕のスープに2袋を加えて、朝と夕食にいただいています。とても風味もよくなり、気に入って毎日楽しみにしています。長く続けられそうなのでとても嬉しく思っています。ご縁があってよかったと思っています。

神奈川県 女性 69歳



整腸のため

突然、潰瘍性大腸炎になり緊急入院。自分でも驚きでした。薬で免疫力が落ち、腸内環境を整えるため、前から購入していた「はとむぎ美人」を退院後せっせせと飲んでいきます。腸内を整え、再発しないよう続けたいと思います。

奈良県 女性 53歳



腸内環境改善

こんにちは！私が「はとむぎ美人」を飲んでいて調子が良いので、万年便秘で苦しむ父(透析患者なのでヒドイ便秘症です)にたった1包だけ飲ませたところ、1発でドサツと出て、父が本当に喜んでいました。本当にありがとうございます。またこれからもよろしくお願いします。

愛知県 女性 30歳



美肌効果

「はとむぎ美人」を飲むようになって便通がよくなり、肌がきれいになったように感じます。食物繊維、ビタミンなど栄養素も豊富なので続けたいと思っています。

また、イボがしやすい体質なので取れることを願っています。

福岡県 女性 55歳



高齢になり食事量が減少したので

「田七人参の力」は原産地が中国でしたので良いことは以前から知っていたのですが…違和感も無いようでホッとしています。継続したいと思う今日この頃です。

愛知県 女性 83

