



宇太水分神社(うだみくまりじんじや) 奈良県桜井市下692 <http://www.shorinji-temple.jp>

奈良県宇陀市にある水の神様を祀る宇太水分神社に行きました。ここは大和四水分神の一つで、創建は第10代崇神天皇の時代といわれ約2000年もの歴史ある古社です。一の鳥居のすぐ前には芳野川が流れ、とても静かなところ。境内にある巨大な杉林を背景に、鳥居や社殿の朱色が鮮やかに映えています。9世紀末に始まった由緒ある秋祭り「お渡り」では、宇太水分神社の男神様に惣社水分神社の姫神様が年に一度お会いに来られるというロマンチックな神社です。



鳥居
境内の入口にある二の鳥居です。朱色に塗られています。



拝殿
そう広くない境内の中央にあり、お賽銭箱の位置が鐘紐の後ろにありました。



手水舎
蛙は水の神様の使いだとか。蛙の口から水が流れています。



頼朝の杉
鳥居をくぐると源頼朝が詣でた折に、將軍になれるかどうかを占うため杉苗を植えたという杉。この杉は2代目です。



夫婦杉
二股に分かれた根もとの部分が夫婦和合を表し、夫婦円満・縁結び、子孫繁栄のご利益があるそうです。



地藏
地藏様の優しい微笑みに心がほぐれます。

杉の木でも楠でもない
樹です。樹齢は何年でしょうネ!



巨木

ゴールデンウイークのお知らせ

4月28日(日)・29日(月)と5月1日(水)～6日(月)までをお休みとさせていただきます。
どうぞよろしくお願いいたします。

賞味期限の表示方法に関するお知らせ

2019年3月製造分から賞味期限を年・月表示としておりますのでお知らせいたします。



それいゆ はとむぎ 健康通信

4

2019

vol.214

うらかな春の日差しが心地よいこのごろ、皆様にはお元気のこととお喜び申し上げます。
4月は入園・入学・入社など新しい門出の季節、新鮮な気持ちでお迎えの方も多いのではないのでしょうか。 幸多き新生活になりますようお祈り申し上げます。

ハトムギメキシカンtacos



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

季節の変わり目です！

4月に気をつけたい感染症

春になると流行る病気に、はしか(麻疹)、風疹、おたふくかぜなどがあります。はしか(麻疹)は一度かかると免疫がつくため、子供の頃すでに済ませている人は一生免疫が持続するといわれています。もし免疫を持っていない人が、はしか(麻疹)患者に接触した場合は72時間以内にワクチン接種をすることで、はしか(麻疹)の発症を予防できます。予防対策は一歳児と入学前の一年間の小児の時にワクチン接種を二回受けましょう。



紫外線

そろそろ紫外線が気になる季節ですね。紫外線は雲を突き抜けて肌に届くため曇りの日でも紫外線予防をしましょう。①帽子や傘を利用する ②UVカットのウエアを着用する ③半袖の時はアームカバーを着用する ④日焼け止めクリームを塗るなどのUVケアを。また抗酸化力のあるハトムギを食べていると、体の内から日焼けによるシミ予防になります。

春のストレス

春は「花冷え」や「寒の戻り」などと言われるように気温の差があります。すると心の健康にも作用するようです。そんな時は精神を安定させる作用のあるハトムギ茶やジャスミン茶などを飲んだり穏やかな音楽をかける、お風呂でゆったりと身体を温めるなどで春のストレスを発散させましょう。



目のトラブル

春は黄砂が飛散する頃。黄砂は花粉より硬いため目に入った状態で目をこすると角膜を傷つけることがあります。またこの時期は花粉による目のかゆみや、充血を引き起こすアレルギー性結膜炎が多くみられます。目は一日中働いている臓器、目が疲れると肩こりや頭痛などの症状を伴うことがあります。目がしょぼしょぼして充血してきた時は冷・温パックを交互にし、ゆっくり休息させましょう。



体調管理をしっかりと！

気になる中性脂肪

中性脂肪値が高いと気になりますね。中性脂肪は大切なエネルギー源ですが、食べ過ぎによって余ったエネルギーが皮下や内臓に蓄積され中性脂肪となります。中性脂肪値が高くても自覚症状がないため放置しがちですが、そのままでは血管の老化が進み、動脈硬化につながる恐れがあります。



コレステロールを下げる

伝統的な和食はコレステロール値を下げる食べ物として有効的です。揚げ物や炒め物は、蒸し物や、茹で物にかえて摂取エネルギーを少なくしましょう。

体に良い油

中性脂肪を体に蓄えないため食事で摂る油は、体に良いものを選びましょう。今話題の魚の油やシソ油、アマニ油、大豆油、オリーブ油、なたね油、ゴマ油などは中性脂肪を減らす性質があります。



スープや味噌汁を飲む

スープや味噌汁に海藻や野菜をたっぷり入れると、中性脂肪値の減少につながります。食事の際に汁物をよく飲む人は肥満になりにくいというデータがあるそうです。

オ、サ、カ、ナ、ス、キ、ヤ、ネ

「オサカナスキャネ」は血液をサラサラにする合言葉です。④はお茶、緑茶のカテキンがコレステロール値や血糖値を下げる。⑤は魚、青背魚に含まれるDHA・EPAの不飽和脂肪酸が悪玉コレステロールの酸化を抑制する。⑥は海藻、血中のコレステロール値を下げる。⑦は納豆、納豆キナーゼという酵素が血管の中にできる血栓を溶かす働きがある。⑧は酢、血中の老廃物の排出を促す。⑨はきのこ、きのこのβ-グルカンが免疫力を活性させる。⑩は野菜、悪玉コレステロールの酸化を防止する。⑪はネギ、血栓を予防する。



まとめ

中性脂肪値が気になる方は食べ過ぎない、軽い運動をする、体に良い油をとる、血液をサラサラにする合言葉の食材をバランスよく食べる、ですよ。



はとむぎ

元気な体をつくる

私たちの体は食べたものでつくられています。主食としていただく穀物の中で唯一栄養バランスがよいと言われているのがハトムギ。ハトムギは健康に欠かせない必須アミノ酸や必須脂肪酸が含まれているので、筋肉量を増やし気力や思考力アップに、またコレステロールを低下させて血中の老廃物を排出し、血管を丈夫に保つ働きがあります。このようにハトムギを食べると元気な体がつくられます。

きれいな肌をつくる

ハトムギは、真珠のように丸くて白い形をしているので別名パールバレーと呼ばれています。見た目だけではなく食べることによって、体の内から色白でつやつやのお肌になることからパールバレーと呼ばれているようです。

ハトムギは、肌の新陳代謝促進作用や抗炎症作用によって、ニキビや吹き出物、肌荒れなど改善させてきれいな肌をつくります。また抗炎症作用はアトピー性皮膚炎の改善にもつながります。

はとむぎレシピ

🌾 はとむぎを食べるとイボがとれるって本当!!

ハトムギにはイボを取る抗ウイルス作用があります。イボはウイルス性のできもの、ウイルス性のイボなら取れます。ハトムギは免疫を活性させて体内に侵入してきたウイルスを攻撃する抗ウイルス作用によってイボを取り除きます。ハトムギを食べていると早くて1か月から半年ぐらいで取れてきます。



はとむぎ玄米プレート

🌾 はとむぎを食べると体がすっきりするって本当!!

ハトムギには、むくみを取る利尿作用があります。利尿作用によって体に溜まった余分な水分を老廃物と共に排出させたり、水分が足りなければ保持するなど体内の水分バランスを整えます。するとむくみが取れ、乾燥肌や肌荒れも改善します。



はとむぎサラダ

はとむぎ美人

体の内からきれいの習慣 腸に老廃物をためないこと！

最近、美容健康についてよく耳にするデトックス。デトックスとは解毒を意味し、体内の不要な有害物質や老廃物をスムーズに排出させる体内浄化のことです。腸はそのデトックスの約75%を担っている臓器、発酵食品や「はとむぎ美人」で腸内環境を整えてデトックスしましょう。

「はとむぎ美人」で腸をデトックスすると

- 1) 免疫力が高まり、未病の予防になる。
 - 2) 善玉菌が増えて腸内環境がよくなる。
 - 3) 体内酵素の生成が高まり代謝がアップする。
- など体の内からきれいの習慣をつくります。



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

- 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・・・体の調子を整える
- ⑤オリゴ糖・・・善玉菌の増殖
- ⑥有胞子性乳酸菌・・・腸内環境を整える

美肌作用

お客様の声

子供の水イボ、シミ、シワ予防

初めまして、こちらの「**活性はとむぎ美人茶**」を知ったのは、子供の水イボにハトムギが良いと聞き検索してからです。まったくクセもなく、飲みやすいのでよく飲んでくれます。肌にも良いとの事で、これからも続けていきたいと思います。少しずつですが、水イボも減ってきているので安心しました。ありがとうございます。

鹿児島県 女性 47歳



食事の際、混ぜて頂きます

長年御社の「**国産はとむぎほうじ粉末**」と「**国産はとむぎほうじ粒**」を愛用しております。肌の状態も良いし(ゴルフに明け暮れておりますが、そこそこ白いです)シミもあまりありません。また便通も良く特に量を増やした時は、腸内洗浄かと思うほどです。希望はタブレット錠があれば、毎日何粒か飲み易いので商品開発はどうでしょう？ハトムギ生産地見学などもあれば拝見したいです。

千葉県 女性 64歳



美肌、イボとり

「**はとむぎ美人**」をヨーグルトに入れて食べています。肌がツルツルになるだけでなく、最近ではイボも小さくなってきました。娘も首にポツポツとイボが出てきているので一緒にイボとり頑張っています！！

新潟県 女性 44歳



良い母乳を出すため

酵素が体に良いことは知っていますが、なかなか飲みにくいものが多く続けられずにいました。「**はとむぎ美人**」はそのままでも飲みやすく、お通じもかなり良くなり、栄養が偏った食事をおくっていましたが、母乳の出も良くて息子もスクスク大きくなってきて安心して飲んでいきます。ありがとうございます。 京都府 女性 42歳



美容と健康のため

NHKの「美と若さの新常識」でハトムギとあずきとお米のおかゆを毎日3食とると、舌の健康及び体重減少及び皮膚の健康も、番組では9日間でよくなっていました。いかに食べ物が体にとって大切か、まざまざと見せられた気がしました。私は今、頭皮がかゆくてなりません。もう4か月以上髪染めをやめて白髪が目立ってきたので、いろいろ試してみます。継続が力です。「**国産はとむぎ粒**」と「**国産はとむぎほうじ粒**」を続けて変化をみてみたいです。

