



春日山原始林(かすがやまげんしりん) <http://www.pref.nara.jp/25846.htm>

世界文化遺産「古都奈良の文化財」の一つにあたる、春日山原始林と石仏巡りに行ってきました。春日山原始林は春日大社の神域とされているお山です。

今回は一部、車で走ったり静寂な原始林を歩いたり、石仏がたくさんある滝坂の道(柳生街道)を往復したりして春日山原始林を満喫してきました。滝坂の道は柳生と奈良を結ぶ街道で、江戸時代中期に奈良奉行によって石畳が敷かれ今は東海自然歩道となっています。

奈良の定番、若草山と鹿...奈良一番の景色です!



花山・地藏の背
原始林を歩いていると苔むしたお地藏さまがいらっしゃいます。花山とは春日の奥山の名称ですが、「地藏の背」って何でしょう。説明がありませんね。



首切地藏(鎌倉時代)
滝坂の道を下って行くと最初に目にするのが首切地藏、大きな地藏様です。荒木又右衛門(柳生十兵衛の弟子)が試し切りをしたと伝えられ、地藏様の首のあたりに亀裂があります。

こんな大きな石に彫刻するのは、大変だったでしょうね



朝日観音(鎌倉時代)
石畳の道をどんどん下ると、大きな石に刻まれた朝日観音が見えます。朝日に映えて見えるそうです。



夕日観音(鎌倉時代)
朝日観音を過ぎてしばらく下ると今度は夕日観音が見えます。鎌倉時代の弥勒磨崖仏です。



夕日観音(鎌倉時代)
朝日観音を過ぎてしばらく下ると今度は夕日観音が見えます。鎌倉時代の弥勒磨崖仏です。

若草山三重目
駐車場から若草山を100mほど上がると、奈良盆地が一望できる“若草山三重目”があります。ここからの夜景は「新日本三大夜景」の一つに選ばれています。



東窟の石仏 西窟の石仏

地獄谷石窟仏(じごくだにせくくつぶつ)
奈良時代のもので、二つの洞窟にある数体の石仏は建物に保護されているため金網越しに拝見。長い歴史が過ぎても鮮明に残っています。



鶯の滝
大原橋から鬱蒼とした山道をしばらく下り、さらに石段を下ると鶯の滝が見えます。江戸時代からの名所といわれ、佐保川の源流です。



夕日観音(鎌倉時代)
朝日観音を過ぎてしばらく下ると今度は夕日観音が見えます。鎌倉時代の弥勒磨崖仏です。



大きな杉の木が立ち並び、鳥がさえずる原始林は別世界ですよ。

春日山原始林



やっと着きました〜! 凜として清々しい!

（ほっと一息）...

私はハトムギに携わり60年余り、昭和時代、平成時代そして令和の年を迎えました。健康志向が一層高まる中、これから先も末永くハトムギを通じて皆様の健康増進に役立つ会社でありますように。小さな会社から大きな夢を咲かせたいですね。

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

それいゆ

はとむぎ 健康通信

5

2019

vol.215

若葉が目まぶしい季節となってまいりました。関西地方では気温が15度を越し、稲が生育しやすい気候になりますと田植えが始まります。弊社もハトムギの播種が始まりこれから収穫まで忙しくなってまいります。皆様も健やかに過ごしてくださいませ。

はとむぎ空豆ごはん



はとむぎの播種が始まりました



はとむぎの播種が始まりました。弊社のハトムギ畑はすべて有機で栽培しています。農業を営む上で気温、降水量、そして地形や土壌などの自然条件が本当に大切だとしみじみ感じます。特に水資源は作物にとっては命。今年は適度な降雨で豊作の年になりますよう祈ります。
今年も皆さまにより安心・安全で美味しい「活性はとむぎ美人茶」をお届けできるよう農業スタッフ一同頑張ります！



それいゆのおいしい はとむぎ茶



皆さまに香ばしくて美味しくほっとするハトムギ茶をお届けしたくて、ハトムギを活性化させています。活性化とはハトムギに水と熱などのエネルギーを与えてハトムギの発芽する力を引き出すこと。すると、うまみ成分やギャバ(γアミノ酪酸)が多くなるため、それいゆ独自のおいしいハトムギ茶ができます。
ハトムギはノンカフェインなのでお子様からお飲みいただけるお茶です。

それいゆの手づくり はとむぎパン



それいゆの「はとむぎの杜」というお店は、はとむぎパン屋さんです。皆さまにハトムギをもっと身近に食べていただきたいと、はとむぎパンを焼いています。はとむぎパンのこだわりは、国産はとむぎ粉、国産小麦粉、はとむぎ天然酵母を使用しています。そして卵、牛乳、バター、乳製品などの動物性は使わずに無添加でつくっています。どうぞ、お近くにお越しの際はお立ちよりくださいませ。



イートインコーナーも設置しています。



* 地方発送も承ります。(冷凍でお届けします)

食べ物で体も心も変わります

より健康へ向かって養生しましょう

病気ではないけれど頭痛や肩こり、めまい、不眠など軽い症状がある事を未病といい、未病を予防するため健康に気を配ることを養生といいます。また養生は生命を養うという意味があり、養生の基本は食事になります。食の考え方には「医食同源」、「菜食中心の食生活が身体の不調を正す」、「身土不二」、「一物全体食」、「陰陽の法則」などがあります。これらを少しでも取り入れて生活すると、体の調子が整い精神的にも充実感が高まるでしょう。



食べ物で心身が変わります

食べ物を変えていくと肉体的変化だけではなく、精神面にも影響を及ぼします。例えば玄米やハトムギ、雑穀などは胚芽がついているものは、水や土の中では芽を出し、生きています。胚芽は生命の源です。その生命あるものを丸ごととすることで自分の命が養生できます。また旬の食材はその気候に合っているため体の調子を整える働きがあります。逆に控えたい食べものは添加物の多い加工食品や季節外れの食材、極端に体を冷やすものなどです。



玄米



精白米



ハトムギの芽

はとむぎ空豆ごはん

旬のそら豆には、胃腸の調子を整えて「気」を増し疲労回復の効果があります。また、水分代謝に優れているため、体の余分な水分を除き、むくみを取り腎臓の働きを助けます。栄養素は植物性タンパク質やビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。

そら豆は、さやが空に向かって付くためそら豆といわれ、漢字では空豆とか蚕豆と書きます。さやをむくと中にはふわふわした綿に包まれた豆が3~4個ほど入っています。ふわふわの綿の意味は豆を大切に育てるためでしょうか、または寒い冬を越すためなのでしょう。

そら豆の歴史は4000年前にエジプトでは食用とされ、日本には奈良時代に伝えられました。



糖化しない体をつくりましょう!

糖化って何でしょう

私たちの体にとってエネルギー源である糖質は、大切な栄養素ですが過剰に摂ると血糖値が急上昇します。すると体は血糖値を下げようとしますが高すぎると処理できなくなって糖質が余ってしまいます。余った糖質は体内にあるタンパク質と結合してAGEs(最終糖化産物)になります。これを糖化といいます。AGEsが各臓器に与える影響として、脳ではアルツハイマー、肌ではシミ・たるみ、血液では糖尿病、血管では動脈硬化、骨では骨粗しょう症、髪の毛では抜け毛などが起こります。他にもAGEsが血液中に長くとどまると、さまざまな病気を引き起こし老化促進につながります。



糖化は抑えられます

血糖値の急上昇を抑えると糖化は抑えられます。食事では白米、白パン、麺類などは血糖値が急激に上がりやすいので胚芽の付いた穀物やライ麦パン、全粒粉を使ったパンやパスタなど、そして野菜、海藻、きのこなどの食物繊維の多い食材と組み合わせると血糖値の急上昇を防ぐことができます。またゆっくりよく噛んで食べる、食べ過ぎないようにすることが大切です。お茶ではグアバ茶、ハトムギ茶、カモミール茶、ドクダミ茶、緑茶、ウーロン茶なども老化物質の生成を防ぎ、糖化を遅らせる成分があります。



糖化を抑制する食品を選びましょう

ご飯やパンなどの糖質を食べると体の中でブドウ糖に変えられます。このブドウ糖を摂取した後の血糖上昇率を100として、これを基準に同量摂取した時の食品の血糖上昇率数値をGI値(グリセミック指数・食後血糖上昇指数)といいます。

【食品とGI値表】

高	白米、白パン、ジャガイモ、うどん、フライドポテト、せんべい、クッキー、チョコレート、人参、だんご、ドーナツ、ホットケーキ、飴、白砂糖
中	パスタ、餅、中華麺、さつま芋、肉類、魚介類、小麦粉、パイナップル、バナナ、リンゴジュース、五穀米、玄米、そば
低	海藻類、キノコ類、酢、キャベツ、レタス、大根、蓮根、ブロッコリー、納豆、ナッツ、ヨーグルト、リンゴ、イチゴ、柿

はとむぎ美人^{De}腸活しましょう!

腸の働きはとっても大切

腸は消化吸収・排泄をするだけでなく、血液の質を高め免疫力をつくります。また体だけでなく、幸せホルモンや若返りホルモンなどをつくり出したり、ストレス反応を抑制したり、認知や行動を調節するなど脳や精神にも大きな影響を与えています。しかし腸内環境が整っていないとさまざまなトラブルを引き起こします。



あなたの腸内環境が整っているかどうかチェックしてみましょう。

【腸活のチェック表】

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 主食はお米類よりパンや
スパゲティ、麺類が多い | <input type="checkbox"/> 口臭がする |
| <input type="checkbox"/> 野菜不足である | <input type="checkbox"/> 運動不足である |
| <input type="checkbox"/> 揚げ物をよく食べる | <input type="checkbox"/> 集中力がない |
| <input type="checkbox"/> 甘いものをよく食べる | <input type="checkbox"/> 冷え性である |
| <input type="checkbox"/> アルコールをよく飲む | <input type="checkbox"/> 体がだるい |
| <input type="checkbox"/> お肉や乳製品をよく食べる | <input type="checkbox"/> 毎日排便がない |
| <input type="checkbox"/> 偏食である | <input type="checkbox"/> ストレスをよく感じる |
| <input type="checkbox"/> 外食が多い | <input type="checkbox"/> 肌荒れや吹き出物に悩む |
| <input type="checkbox"/> お腹いっぱい食べる | <input type="checkbox"/> 薬を内服する事が多い |
| <input type="checkbox"/> 風邪をひきやすい | <input type="checkbox"/> 寝不足である |

チェック項目が多いほど腸活力が不足しています。さっそく善玉菌を増やし、腸内環境を整えましょう。

「はとむぎ美人」は腸内環境を整えるサプリメントです!



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

- ①国産はとむぎ
- ②国産有機はとむぎ若葉 美肌作用
- ③国産有機穀付きはとむぎ
- 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

お客様の声

イボを取りたい

次から次と出てくるイボに体の中から改善、プラス「イボ」を取るのに買いました。(主人のすすめです)結果は、かなりイボが小さくなりました。(1箱目から実感)また、便の調子もよくなりお肌の調子もよくなりました。色も白くなったのは、「はとむぎ美人」のおかげです。ありがとうございます。

奈良県 女性



体の疲労

体がだるく、疲れやすく、一日中はっきりしない事がありました。田七人参の力を飲むようになってから体調が良くなりました。一日の仕事を楽にこなせます。今では欠かせない常備薬となっています。あまり遅い時間に飲むと寝れない事があるので、自分で量を加減して飲んでいます。ハトムギは日が浅いのですが、少しずつ皮膚に浸透しているようで継続です。

東京都 女性 65歳



首と背中のできものを小さくするため

いつもお世話になっております。毎回色々なハトムギ商品を楽しんでおります。中でも「活性はとむぎ美人茶+レモンガラス」はハーブティー好きの私の大のお気に入りです。首と背中のできものニキビが出るようになったので毎日とれるように「国産はとむぎ炊飯器用」を白米と一緒に炊き食べていたら、できものが減ってきました。ずっと続けていきたいと思っております。

東京都 女性 45歳



健康のため

親友から「はとむぎ美人」をすすめられて購入して1箱飲み切りました。お通じも良くなり昨年は猛暑にも関わらず夏バテにも熱中症にもならず過ごせました。追加で2箱購入しました。最低でも半年間は続けるつもりです。

大阪府 女性 42歳



胃腸のポリープを取りたくて

夫の胃腸にポリープが出来やすいので毎日仕事にポットで持たせています。私も水がわりに飲んでいきます。孫もアトピー体質なのでサッカーに持参するのは「活性はとむぎ美人茶」です。

北海道 女性 66歳

