大台ケ原(おおだいがはら) http://kinki.env.go.jp/nature/odaigahara/odai_top.htm

関西の秘境ともいわれる吉野山大台ケ原に行きました。大台ケ原は日本百名山や日本百景、 日本の秘境100選などに選ばれた吉野熊野国立公園の一部です。

大台ケ原は屋久島に並ぶほどの多雨地帯なので一年を通じてお天気の日が少なく、気温も平地 より10度程低いところです。大台ケ原の登山コースは東大台と西大台に分かれて、東大台は 一般向けの登山コースになっています。今回は孫達を連れて行ったので、東大台コースを 選びました。駐車場から約5時間かけて約9kmのハイキングを十分に楽しんできました。





元気いっぱい! 气車ポッポー♪





- 大蛇嵓は大台ケ原随一の絶 景ポイントです。断崖絶壁から 眺める景色は壮大ですが、危な て断念しました。

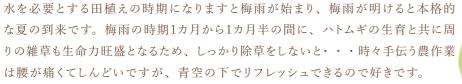


見えますよ。





酸性雨や1959年の伊勢湾台風などのよりたくさんの樹木が倒れ、それらを搬出し たことで地表に日が差し込むようになる→地面に自生していた苔類が衰退しミヤコザ サが繁茂する→ササを主食とする日本鹿が増える→鹿が森林の樹木や幼木を食べ る→ドライブウェイの開通により観光客が増える→森林の衰退が進む。 現在100年先を見据えて森林生態再生を目指しておられます。





会長 竹川梅





おいしく健康。

それいゆ株式会社

はとなぎ



2019

vol.216

こんにちは 皆様にはお健やかにお過ごしのこととお喜び申し上げます。今月は一年の 感謝の気持ちを込めて「ありがとうキャンペーン」を実施させていただきます。この期間に それいゆの商品をご活用くださいませ。

末尾になりましたが、どうかお身体にお気をつけてくださいませ。



はとむぎがグングン大きくなってきました

播種すると、カラスがハトムギの種を食べに来ますが、めげずにハトムギの若葉がぐんぐん育ってきましたよ。これからは除草と追肥作業に追われ天手古舞の日々となります。有機栽培では一に除草、二に除草、三に除草という感じ・・・

しっかりとハトムギの若葉に太陽光があたるよう周りの草を取り除きます。2台のトラクターはフル稼働し、小さな圃場では手作業で除草をします。種から2~3週間ほど経つと新芽が10cmぐらいに生育し、1ケ月程経つと20~40cmぐらいまで大きくなります。









はとむぎ茶

昔から体に良いとして 飲まれ続けています

ハトムギ茶は昔から美容に健康に良い として飲まれてきた歴史があります。 そこで、ハトムギ茶の素晴らしい機能 性をご紹介します。

- 体内に侵入したウイルスに働きかけて、その作用を弱めたり消滅させたりするためイボやポリープをとります。子供の水イボも取れてきます。
- 肌の新陳代謝を促す美肌作用が ニキビ、シミ、そばかすに効果が あります。
- 参 炎症を抑え体の余分な熱を取り除く作用で、アトピー性皮膚炎に効果があります。
- ノンカフェインなので、赤ちゃん からお年寄りまでお飲みいただけ ます。



ハトムギという植物

ハトムギは「ムギ」という名前がついていますが、ムギとは違うジュズダマ属の一年草の植物で、栽培化によって生まれた植物です。ハトムギのでんぷん質はモチ性。背丈は2mほどにもなり、トウモロコシに近縁の植物と言われています。

アジアでは穀物やお茶など食品として 利用され、生薬ではヨクイニンとして 利用されています。



色々な味が楽しめる「ミニティー」販売中



活性はとむぎ美人茶

12.5 g (2.5g×5袋) 価格 270円(税込)



活性はとむぎ美人茶 +ジンジャー

12.5 g (2.5g×5袋) 価格 290円(税込)



活性はとむぎ美人茶+レモングラス

12.5 g (2.5g×5袋) 価格 290円(税込)



活性はとむぎ美人茶 +大和茶

12.5 g (2.5g×5袋) 価格 290円(税込)



歯と口と腸のお話し

8020運動とは

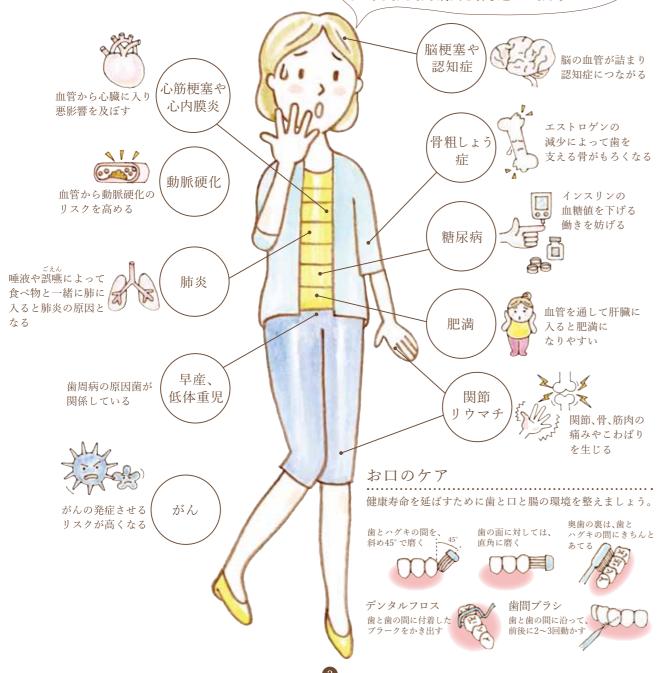
「80歳になっても自分の歯を20本の以上保つことを目 指しましょう|という運動のことです。その結果、今で は二人に一人が20本以上キープできているそうです。 歯を失う多くの原因は歯周病です。これからも歯磨 きをしっかり行い、定期的な歯科の検診を受けなが ら歯周病の予防をしましょう。

自分の歯で食べる美味しさや楽しみは暮らしを豊か にします。

歯周病とは

歯周病とは、以前は歯槽膿漏と呼ばれていたもので す。歯ぐきに炎症が起こって血や膿がたまり、歯を支 えている組織が少しずつこわされていく病気のこと です。病気の原因は歯垢(プラーク)の中の細菌です。 この細菌のことを歯周病原因菌といいます。

歯周病は、お口や歯ぐきだけの病気ではありません。 歯周病原因菌が口から血液を経由して全身へと流れ ると、さまざまな病気を引き起こします。





口内フローラと腸内フローラ

お口にも腸内と同じように善玉菌や悪玉菌、どち らにもなりうる日和見菌が存在しています。この ようにさまざまな細菌がバランスよく保たれた 環境を口内フローラといわれ、腸の中では腸内 フローラと呼ばれています。

甘いものをたくさん食べると口内に悪玉菌が 増殖して、口臭や虫歯、歯周病になりやすく、全身 の健康にも影響を及ぼすといわれています。

口と腸は繋がっている

お口と腸は繋がっているため、歯周病原因菌が 唾液と一緒に飲み込まれると全身に広がり、炎 症を起こし、生活習慣病のリスクが高まります。 しかし私たちの腸内では病原菌が体の中へ入って くるのを防ぐ免疫力というものが備わっている ため、必ず生活習慣病などを起こすことはあり ません。

そのために歯と口と腸の細菌バランスを整える 食生活を心がけましょう。

「はとむぎ」は抗炎症作用で炎症を抑えて病気を 予防します。







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

6月梅雨の養生

体にたまりやすい湿を取る

梅雨時は湿度の高さで不快に感じる季節。外から湿が高いと汗が発散しにくいため体の内に湿がたまりやすく、何となく体が重い、だるい、むくみや食欲不振、疲労感がある、ひざが痛むなどの症状を引き起こします。このような状態を水帯といいます。

水帯になると弱るのが「脾」です。「脾」とは消化吸収を つかさどる胃腸のことで、「脾」が弱ると食欲不振や 胃痛、消化不良などが起こりやすくなります。

梅雨の養生は、冷たい飲み物をさけて消化の良いもの や温かい食べ物を選びましょう。

おすすめは水帯を解消してくれるハトムギ、小豆、とうがん、山芋、かぼちゃなどです。そして殺菌作用のある梅干、ニンニク、玉ネギ、ニラなどもおすすめします。

はとむぎ入り梅干粥

梅干しは疲労の原因となる乳酸を分解して排出します。 ハトムギを入れた粥は梅雨の弱った胃腸やむくみなど 改善させるため、この季節の食養生に適しています。 仏教には、お粥を食べると十個の徳があるという教え があります。

出めらゆうじり

- 1:色→顔色を良くする
- 2: 力 → 力がみなぎる
- 3: 寿 → 寿命を延ばす
- 4: 楽 → 食べ過ぎても苦しくならない
- 5: 詞清弁 → 言葉が爽やかになる
- 6: 宿食除 → 便秘にならない
- 7:風除 → 風邪をひかない
- 8: 飢消 → 空腹を満たす
- 9: 渇消 → 喉の渇きが消える
- 10: 大小便調適 → お腹の調子が良くなる

"体も心も疲れた時は、お粥さんを食べましょう!"



お 客 様 の お 声

家族の健康維持、わんちゃんの イボ取り

インターネットで国産はとむぎを探していたところ、それいゆさんのページに繋がり、さっそくお試しセットをいただきました。味もよく、とても気に入りました。ネットで見てみると、お店もかわいい感じでパンも食べられるとの事で、娘と福井より伺いました。パンも絶品で、とても幸せな気分になりました。お土産もとても喜ばれました。わんちゃんのイボにも良いとの事でしたので、2ヶ月ほど国産はとむぎほうじ粒、国産はとむぎほうじ粉末を食べさせたところポロリと取れました。涙が出るほど嬉しかったです。また娘とお店に伺う予定です。それいゆさんとの出会いに感謝です。



美白、内臓強化

活性はとむぎ美人茶を飲み始めてから1年程経ちますが新陳代謝が良くなりました。足にあったいくつかのコブも薄く目立たなくなり、お茶の効力には驚くばかりです。凄いパワーですね。



お十産

年齢を重ねると緑茶やコーヒーは刺激が強く飲みにくい。その点、活性はとむぎ美人茶は飲み口があたりソフトで飲みやすい。軽くて運びやすいので、別宅のご近所へのお土産に買いこみました。別宅は地方にあり、リタイヤしたご夫婦が多く暮らしていてお土産にぴったり。 東京都 女性 66歳



肌の美容

14.5年前から、はとむぎ美人を定期購入しています。 毎日ハミガキの様に夕食後に摂る事が習慣になっています。子供の頃はアトピー体質で肌が弱かったのですが、今では肌のトラブルは全くなく調子が良いです。これからも続けていこうと思います。ありがとうございます。季節の折り紙いつも楽しみです。





お肌、お腹に

ヨーグルトにトッピングして食べています。シリアルやグラノーラより低カロリーで香ばしく、肌やお腹にも良いと思い…国産はとむぎほうじ 粒小袋タイプが一食分に丁度良いです。

東京都 女性 45歳

