

大和の古刹を歩く

vol.130

なにこれ？
すごいパワーを
感じるわ！



鳥居
境内の入口の左右にそそり立つ大杉、前に立つと圧巻です。

鬱蒼とした森林の中、
朱色の本殿に心が
和みます。



本殿(県指定文化財)
拝殿の後ろの杜に朱塗りの春日造りの本殿が鎮座しています。建立1671年です。ご祭神は水をつかさどる高龍神(たかおみのかみ)が祀られています。

ここ以外全国にも天の岩戸伝説がありますよね。



苔むした巨石が真二つに割れています。



拝殿
拝殿の前の大杉には苔がびっしり生えています。樹齢何年でしょう。

深い森にいるような境内、
空気感が違います。



へんがく
扁額
扁額には「善如龍王社」と書かれています。



溪流に張り出したベランダのようなところが拝殿です。拝殿のちょうど前の岩穴に龍がすんでいるといわれています。



夫婦杉(連理の杉)
大杉の根元が1体化しています。夫婦の仲睦まじいことを指しています。



吉祥龍穴
拝殿の前から見えるこの岩穴に龍がすんでいたそうです



階段を下りると清らかな溪流の音が聞こえます。

（ほっと一息）・・・

京都の永観堂に紅葉狩りに行った折、この世の色とは思えない鮮やかな紅葉を目にしました。太陽の光を浴びると透き通り赤や黄色に輝きます。京都の紅葉ランキング1位です。ただ紅葉を見るだけでも心が幸せになります。これからも「幸せやなあ」が多い人生を楽しみましょう。 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/>



それいゆ

はとむぎ

健康
通信

11

2019

vol.221

日に日に秋が深まってまいります。皆様にはお変わりなくお過ごしのこととお喜び申し上げます。この度の消費税率変更では「全世代型」の社会保障制度へ転換されるようです。この制度により少しでも皆様の幸福度が高まりますように。

gluten-free

はとむぎ粉のpound cake



11月の食養生

食養生とは

食養生とは、健康な時から病気にかからないように、またかかっても軽く済ませられるような生活することです。

食養生の基本は、旬のものを食べる、体質に合わせて食べる、食べ過ぎない、の3つが大切です。

秋から冬にかけて季節の変わり目の食養生は、肺や呼吸器系を乾燥から守る白い食材を食べるようにしましょう。白い食材を食べると、体が潤い養生できます。

《おすすめの食材》

【白菜】

白菜は水分が多くビタミン、カリウム、食物繊維などの栄養価が高い食材です。鍋など過熱するとカサが減ってたくさん摂取することができます。白菜の働きは胃腸に溜まった熱をとり消化を助け、風邪の予防・便秘の改善をします。

【長芋】

長芋は粘りのある食材。粘りのある食材は滋養強壮に良いとされ、その働きは「腎」を助けます。「腎」は生殖や成長ホルモン分泌、免疫系などを維持する源です。また胃腸を丈夫にして老化の予防にも。

【蓮根】

蓮根は栄養価が高く滋養強壮に用いられています。蓮根の働きは身体を潤す作用があるため肺を潤し、のどの渇きや、咳、痰などの症状を緩和させます。また 血行を促して代謝を活発にし、肌を美しく保つ食材です。左の写真の蓮根をすりおろしたスープは、風邪を引いた時などにおすすめです。

【ゆり根】

ゆり根は秋から冬にかけて旬の食材です。のどや鼻など肺との関連が深い呼吸器系の乾燥に良いといわれています。また不眠・不安・動機、イライラなど心を鎮静させる働きがあります。

【梨】

梨は体にこもった熱を下げ体を潤し、乾燥による咳や痰を取り除いて肺をきれいにします。咳を止めるため空咳などにおすすめです。乾燥が解消されるとお肌も活発になります。また二日酔いの症状にいいようです。

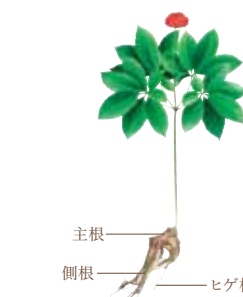
でん しち にん じん

田七人参で養生

血液をきれいにして養生を

田七人参という名前より朝鮮人参や高麗人参という名前の方が知名度が高いようです。それは日本に入ってきた時代が違うからでしょう。江戸時代に入ってきた朝鮮人参は、時代劇などにもでてくるように大変高価なもので庶民には手が出せない万能薬と認識されているようですが田七人参は、朝鮮人参よりずっと後で1970年代に日本に

入ってきました。その理由は、田七人参はお金にも換えられない程貴重な人参で「金不換^{きんふかん}」と呼ばれ、国外持ち出し禁止だったためです。朝鮮人参は「補気」田七人参は「補血」といわれ、血液をサラサラにして肝機能の働きを良くします。血液がきれいになれば心臓の負担が軽くなって血圧が下がり、コレステロール、中性脂肪など数値も低下します。



「田七人参の力」の特徴

1. 田七人参の40頭という大きな主根のみを使用しているため、田七人参サポニンが豊富に含まれています。
2. 田七人参は苦みがあるため、弊社では飲みやすい小粒の錠剤にしています。小粒は飲み込む力が低下しているお方にも、飲みやすい形状です。
3. 田七人参100%で錠剤にしています。
4. 製品までの全行程は国内でしています。

田七人参の力



60g (1.5g×40包)
価格 9,504円(税込)



サンプル有り



225g (1.5g×150包)
価格 29,322円(税込)



《お客様からのよくあるご質問》

Q 病院の薬を飲んでいますが？

A 基本的には問題はありませんがご心配な方は主治医にご相談してください。

Q いつ飲めばいいですか？

A 健康食品なので特に定めていません。

Q 1包が1回分ですか？

A 目安は1回分ですが、ご自分の体調に合わせてお飲みください。

Q 1日に何包飲めばいいですか？

A 目安として1日に2～3包を水、またはぬるま湯でお飲みください。

Q 農薬の安全性は？

A 使用する原料ロットごとに残留農薬検査クリア証明書があります。安心してお飲みください。

お客様の声

田七人参の力

仕事上、夜中から朝方まで立ち仕事で体力も使うので、飲まない時は寝不足や頭痛など、しんどくなりますが、「田七人参の力」を飲み続けると体調も良くなり、快調に仕事ができます。これからずっと愛用していきたいと思っています。

大阪府 女性 55才



はとむぎと雑穀のお話し

はとむぎとは

ハトムギは、イネ科の植物で、麦ではなくトウモロコシに近い穀物です。白米に比べ糖質が少なく、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが多いのが特徴です。中でも体内で合成できない必須アミノ酸と必須脂肪酸が含まれています。

必須脂肪酸の中にはオメガ-3脂肪酸とオメガ-6系脂肪酸と体の調子を整えるなどの機能が豊富に含まれていることからハトムギはスーパーフードといえるでしょう。また、ハトムギはグルテンフリーなのでグルテンによるアレルギーの方でも食べられます。

《はとむぎの主な機能性》

🌀 利水作用

体の水分代謝を活発にします。余分な水分を排出し、不足しているところを潤します。

🌀 イボ取り

ウイルス性のイボを取り除きます。皮膚と同じように粘膜にできたポリープも取り除きます。

🌀 肌美容作用

顔の色素やシミを減少させ、透明感のある肌をつくります。そして肌荒れを改善します。

🌀 抗高脂血症作用

ハトムギの必須脂肪酸は、血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪を抑制します。

🌀 抗炎症作用

ハトムギは血流を良くして炎症している部分を改善します。



🌀 抗アレルギー作用

ハトムギの保湿効果や炎症を抑える効果でアレルギーも改善します。

🌀 抗紫外線作用

皮膚の新陳代謝を活発にして紫外線による老化を予防します。

《世界一大きなラオス産と国産はとむぎの比較》



食べ比べると、国産のハトムギは、モチモチした食感で甘味があり、いい香りがします。

《弊社の「国産はとむぎ粒250g」を炊くと写真のようになります。》



① そのままの状態です
(250g)



② 一晚浸漬
させました



③ ②を炊きました
(565g)

雑穀とは

イネ科の作物のうち小さな実をつけるヒエ、アワ、キビの総称ですが、今では日本で食べられている主食以外の穀物のことを雑穀と言われています。雑穀の特徴は白米にないミネラル、ビタミン、食物繊維などの栄養素がバランスよく含まれていることと、ポリ

フェノールなど抗酸化作用が高くアンチエイジングに役立つこと。そして白米に混ぜるだけで炊き方が普通の炊飯と変わらない、食感が白米だけよりモチモチ、プチプチしておいしい、腹持ちが良いのでダイエットになるなどたくさんの特徴があります。

《主な雑穀》



【アマランサス】

アマランサスはスーパーグレイン「驚異の穀物」といわれ、カルシウム、ビタミンB6、鉄、亜鉛を多く含み、脂肪酸は悪玉コレステロールを低下させ、抗炎症作用、抗酸化作用もあります。



【キヌア】

健康ブームで人気のキヌア。プチプチとした食感が美味しいです。必須アミノ酸、必須脂肪酸を含んでいます。イネ科ではないアカザ科なのでイネのアレルギーの回転食になっています。

【モロコシ】

モロコシは米や小麦と並び世界三大穀物の一つで、トウモロコシとは違うものです。別名タカキビとかアマキビともいわれ英語ではソルガム、中国語はコーリャンと呼ばれています。抗酸化作用のあるタンニンを含んでいま



【ヒエ】

日本最古の穀物。小さな小粒の中にマグネシウムや鉄分、カリウムなどミネラルも多く含まれています。不溶性の食物繊維で腸内環境を整えま



【アワ】

イネ科の植物で、乾燥にも強くやせた土地でも育ち、ヒエと並び日本最古の穀物です。アワという名前はクセがなく味が淡いことからアワと呼ばれています。鉄分を豊富に含んでいます。



【キビ】

モチ性のキビはモチモチとした食感があります。短い期間で収穫することができ、鉄分、亜鉛、マグネシウムを多く含みます。悪玉コレステロールを抑え、免疫力を高めます。



【黒米】

黒い色のお米で、ポリフェノールの一種アントシアニンを含み抗酸化作用に優れています。白米に混ぜると少しの量でも紫色になり、甘味があります。食物繊維やマグネシウムが豊富で



【赤米】

日本には縄文時代に伝来したお米のルーツとされています。赤い色に抗酸化力があり、炊くとご飯がピンク色になります。栄養素は白米に比べマグネシウム、ビタミンB1を多く含んでいます。



はとむぎ美人

内面美容は食べ物から！

《内面美容にスーパーフードを》

海外のセレブは「美」を維持するためスーパーフードを愛用しているそうです。
スーパーフードとは、美味しくて栄養と健康成分が豊富に含まれていて、低カロリーできれいになれる食品のことです。ハトムギ、キヌア、アマランサス、チアシード、アサイーなど。これらは必須アミノ酸や必須脂肪酸など体の中で合成されない大切な栄養素を含み、高い抗酸化作用で老化の予防に役立ちます。



《はとむぎ美人で内面美容》

ハトムギの肌美容作用にはシミを薄くする、シワを少なくする、弾力のある肌にする、色を白くする、肌荒れを改善する、イボを取るなどがあります。体内では水分代謝作用によってむくみを取り除いたり、抗炎症作用で関節炎、アトピーなどの炎症を改善します。これらの健康成分がぎっしり詰まっている「はとむぎ美人」は内面美容サプリメントです。

お客様の声

毎日欠かさず飲んでいます

手の甲のシミや顔のシミが薄くなり今ではほとんど見えないくらいです。老廃物を血管に取り込んで浄化していると信じています。卓球をしています但皆さんに60才代にしか見えないといわれています。

東京都 男性 78才



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



フルーツ酵素

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

お客様の声

腸内環境とシワの改善

かつて、玄米と一緒に「国産はとむぎ粒」を炊いて食べていたら顔のイボが取れた経験があり、ハトムギは血液浄化に効果があるものと感じていたので、「はとむぎ美人」を飲んでみることにしました。1ヶ月経過して(1日4包)便通が整ってきた、疲れにくくきになった、などと効果があらわれはじめ、とても嬉しく思っています。これからまたどう変化していくのかとても楽しみです、ありがとうございました。

静岡県 女性



肌を整え大腸を守る

今年の夏は孫が帰省した時、ご飯に「国産はとむぎ粒」を入れ、「はとむぎ美人茶」をせっせと飲ませました。肌が弱いのですぐにかぶれたり、アセモをつくったりとトラブルが多かったのですが、おかげで10日間の滞在中これといった肌トラブルも起こさず、無事に過ごしていました。「はとむぎ美人茶」がお気に入り結構好き嫌いやアレルギーのある子ですが、無事過ごせてありがとうございました。

福岡県 女性 68才



滋養強壮

疲れやすく夏バテしやすい体質のため「はとむぎ美人」を飲み始めました。便通が良くなりお肌も潤いが出たようで、この夏の暑さでも疲れにくくしばらく飲み続けたいと思っています。

大阪府 女性 65才



お肌がつるつるに

「国産はとむぎ炊飯器用」をいつも利用しています。最近、テレビや雑誌などで、「お肌にイイ」と取り上げられていたので調べてみると他にも健康にイイことがいっぱい!!!以来ずっと購入しています。吹き出物もなくなり、お肌もツルツルになっているように感じています(笑)

手間なく続けられるので嬉しいです！子供の弁当にも利用しています。

奈良県 女性 40才



体調がよくなった

2年位前から、めまいや立ちくらみ、夜寝ている時に枕に頭をつる時に気持ちが悪く、血圧が安定せず、耳の検査をしても異常がありませんでした。その度めまいを抑える薬を飲むことを繰り返していました。2月より病院に行くのをやめてしまいました。以前から飲んだことのある「田七人参の力」の説明書をよく読んでまた飲んでみようと思い、1日に2包を朝夕と飲んで体調がよくなりました。先日お徳用を買いましたので続けております。

静岡県 男性 73才

