

大和の古刹を歩く

vol.131



一の鳥居
朱塗りの鳥居です。ここから200mもの長い参道が続いています。参道の空気から神域を感じられます。



二の鳥居
この辺りまで来ると境内は一面の砂になっています。



拝殿
広い拝殿です。この拝殿は「砂かけ祭」の折に田園に見立て、五穀豊穡を祈願するお田植の神事が行われます。



拝殿の中

参道を進むと屋根の下に大砲と弾が・・・
葛木坐火雷神社(かつらきいますほのいかづち
じんじゃ)にも大砲がありましたね。



大砲
日露戦争の戦勝を記念して陸軍が奉納された大砲と大きな弾。弾の台座には「戦利兵器奉納ノ記」と記されています。



砂かけ祭
「砂かけ祭」では牛役と牛遣いの両人と参拝者が砂を雨に見立てて掛け合い、盛んになるほど雨が良く降り豊作になるようにという奇祭です。



橘(たちばな)
神社の創建となった由緒ある橘です。



百度石
拝殿が見える辺りまで行くと摂社・末社がいくつも祀られています。その横に大きな百度石が立っています。



本殿(奈良県重要文化財)
拝殿は1711年に造営された朱塗りの一間社春日造です。主神、若宇加能売命(わかうかのめのみこと)は農耕・治水の神様です。



摂社・末社
日吉社、稲荷社、祖霊社、祓戸社が祀られています。
祓戸社では、雑念を払い清めていただいてから本殿にお参りをさせていただきます。

ほっと一息・・・



今年は友人と小旅行に行ったり孫ともたくさん遊びました。これも心身ともに健康だからこそ。感謝です。幸せです。これから先も子供たち(もうおっちゃんや、おばちゃんと呼ばれるエエ年になっていますが、私にとってはいつまでもこども)に「よう遊ぶなあ!」といわれる元気な後期高齢者でいたいと思います。

会長 竹



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

12

2019

vol.222

ポインセチアの紅色が目立つ季節になりました。今年も一年間それいゆをご愛顧いただきまして誠にありがとうございました。心より御礼申し上げます。今月は感謝の気持ちを込めて「ありがとうキャンペーン」を実施いたしますのでご利用くださいませ。皆様には寒さ厳しい折からご自愛くださいますように。

はとむぎシュトーレン



年末年始のお知らせ | 12月29日(日)～1月5日(日)までお休みとさせていただきます。1月6日(月)より通常営業をしておりますのでよろしくお願い申し上げます。

12月の食養生

冬は腎を養う季節です。腎に良い作用がある黒い食材、ナッツ類、ネバネバ系の根菜類を食べましょう。黒い食材は昆布、ワカメ、ひじき、もずく、海苔などの海藻類や黒キクラゲ、黒豆、黒米、黒ゴマ、椎茸などがあります。これらの食材は腎と相性が良く腎のエネルギーを補充してくれる作用をもっています。また黒豆や小豆、ピーナッツなどの皮は血液浄化作用や抗酸化作用が高いので腎の働きを助けます。黒酢、醤油、味噌の調味料も体を温めたり、造血作用を促進し、腎の機能を守ります。ハトムギやクコの実、そして山芋などのネバネバ食材も腎を元気にする作用をもっています。一般的に「精がつく」食べ物はスッポン、ウナギ、山芋、牡蠣などがあります。中医学では「腎精がつく」といいますが今では短縮されて「精がつく」という言葉になっているようです。言葉の意味は、腎に精がついて元気になるということです。



黒い食材以外にもハトムギや旬の野菜を使った温かいスープは冬の不調を整えてくれます。

12月の生活養生

中医学では暦の上で12月から2月末頃までを冬と考えます。寒い冬は自然界においても樹木の葉は枯れ、地中の茎や根に栄養を貯めて、来る春に備えます。動物も冬眠するものや土中にこもる虫もあります。このように冬は一年の中で休息の季節なのです。この季節は腎の働きが弱まりやすいため生活養生で腎を元気にしましょう。腎は、気・生命エネルギーを貯えている臓器なので、夜は早く寝て、朝はゆっくり起き、消耗しないようにしましょう。気・生命エネルギーは食事や

不摂生によって消耗したり加齢によっても減っていきます。

また「冷え」は腎の大敵。特に下半身の冷えは腎にとって大きな負担となるため冬は外側からも内側からもしっかり暖めましょう。腎はそら豆のような形をした臓器で腰の左右にあるので、腰の曲げ伸ばし運動をしたり、足裏の湧泉という腎に効くツボを押してマッサージをするのもおすすめです。また頭皮マッサージで脳に刺激をあたえるのも老化現象の予防になります。



腎が弱ると

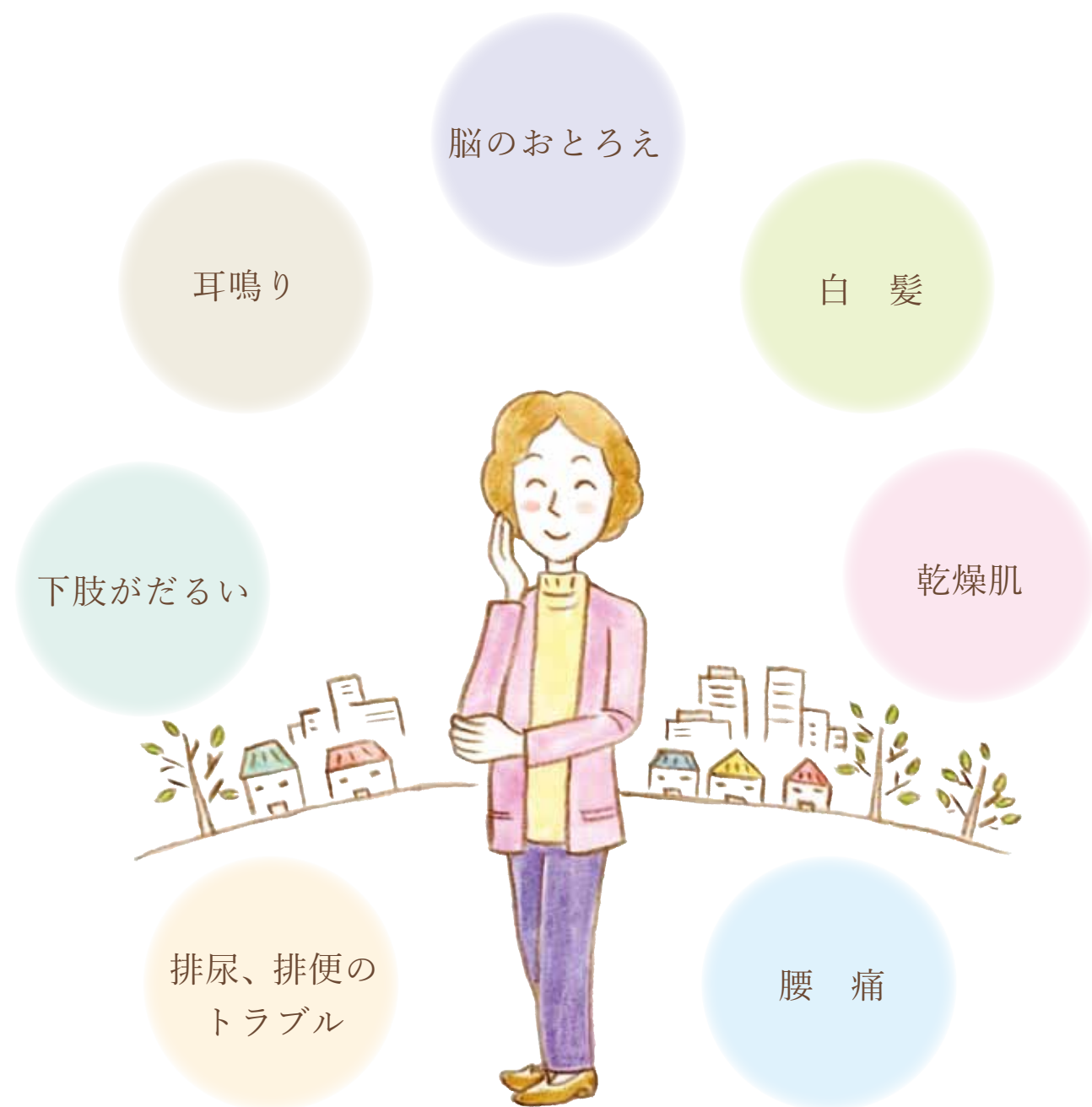
腎の働きは

西洋医学では、「腎臓」は血液をろ過して老廃物や塩分を尿と一緒に体外に排出し、体に必要なものは再生して体内にためる働きや、体液(リンパ液、唾液、汗、尿など)の調整などを行います。

中医学では、「腎」は生命エネルギーを貯えている臓器で生殖器、成育、老化のコントロール、水分代謝の調節などの働きをされるとされています。

腎の働きが弱ると頻尿、めまい、耳鳴り、白髪、抜け毛、乾燥肌、腰痛、ひざ痛、歯が弱くなる、便秘、排尿や排便のトラブル、冷えるなどの症状や脳の衰えにも繋がります、一般的にいわれる老化現象が起こりやすくなります。

腎を補う食養生や生活養生をすると腎にエネルギーチャージができ、若々しさを保つことができます。



はとむぎは腎を補う！

「はとむぎご飯」を食べましょう

腎臓は飲食の影響を受けやすいため、食事を見直し気をつけることによって腎臓の負担が軽減されます。そうするとさまざまな未病の予防になります。「はとむぎ」は、腎臓が血液中の老廃物を排出して体液

(リンパ液・唾液・汗・尿など)のバランスを正常にする働きを促進させるため、毎日の食生活に「はとむぎご飯」を食べていると手軽に腎を補うことができます。



国産はとむぎ炊飯器用(富山県産)をリニューアルします。本商品は炊飯器用に加工していますのでお米と一緒に水洗いし、炊飯すると美味しいハトムギご飯が炊きあがります。炊く時の水加減はお米と同じです。



リニューアル
国産はとむぎ
炊飯器用

250g
価格 810円(税込)



実物大



リニューアル
国産はとむぎ
炊飯器用お徳タイプ

1kg
価格 2,916円(税込)

【炊き方】

- 1) 軽量カップにお米を入れ、お好みの量の「はとむぎ」を加えて1カップにします。
- 2) 一緒に水洗いし、お米と同じ水加減で炊飯します。



はとむぎ
お米

はとむぎ美人

《脳腸相関ってご存知ですか》

緊張すると胃が痛くなったりお腹を壊した、などという話を聞いたことがあると思います。脳腸相関とは脳がストレスを感じると、それを消化器系に伝達し、消化器系の機能が低下することによって胃痛や下痢として現れることをいいます。ストレスには精神的ストレス、肉体的ストレス、食品添加物、環境ホルモンなどの化学的ストレスなどさまざまなストレスがありますが、腸内環境が整っていると脳はストレスを感じることなく元気でいら

《脳と腸を鍛えましょう》

脳と腸の良い関係を保つためには腸を健康にすること。腸内環境をよくするためには善玉菌を含むものと、善玉菌のエサとなるものを一緒に摂るとより効果的です。善玉菌を含むヨーグルト、納豆、チーズ、ぬか漬けなどと、善玉菌のエサとなるゴボウ、豆類、イモ類、キノコ類などの食物繊維が多い野菜と一緒に摂りましょう。そして脳を健康にするためには快眠、休息、適度な運動などをして体のリズムを保ちリラックスも。

「はとむぎ美人」は腸内環境を整える食物繊維、腸まで直接届く乳酸菌、善玉菌のエサとなるオリゴ糖などを含み、ハトムギにはγ-アミノ酪酸というリラックス効果もあるので脳にも腸にもやさしいサプリメントです。



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

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

お客様のお声

こどものおやつに

わが家には3人の子供がいます。毎日食べるおやつには気を付けていて、その中でも「国産はとむぎほうじ粒」は子供たちに人気です。ポリポリとそのまま食べたり、アイスクリームやヨーグルトにまぜて食べたりします。はとむぎ商品を楽しみにしています♡

奈良県 32歳 女性



美肌と整腸

朝食のシリアルに「国産はとむぎほうじ粒」を混ぜて牛乳とヨーグルトも加えています。とても香ばしく美味しくて、朝食をいただくのが楽しみになっています。また、かぶれやすかったのが改善され、かゆみや発疹も減り小さくなって、自信の向上にも結び付けました。今後も続けていきたいと思っています。

大阪府 52歳 女性



健康を保つため

40代の頃に飲みはじめ、良かったのですが近くに販売店がなくなってしまったため、20年くらい間が空きましたが、一般的な体調変化があった時に「田七人参の力」を思い出し、御社に問い合わせて再び飲みはじめました。シャキッとした感じです。またアルコールなどを飲む前に飲んでおくと、顔の赤みやアルコールが抜けるのが早いです。また高血圧にもよいようです。

大阪府 64歳 女



アトピー肌質改善

2歳の子供に若干アトピーが出てきたのですが、「活性はとむぎ美人茶」を飲みはじめて落ちつききました。また自分がニキビ体質でニキビ跡があったのですが、色が薄くなってきたように感じます。このまま飲み続けたいと思います。とても香りが良く子供もよろこんで飲んでいます。

福島県 30歳 女性



便秘が改善

「はとむぎ美人」をさっそく購入させてもらいました。この歳で美人になろうとは思いませんが、恥ずかしい話ですが私は便秘ぎみなので腸に良いのではないかと思います。購入して飲みはじめ1週間ほどするとお通じがありました。私が思った通りでとても嬉しかったです。

京都府 83歳 女性

