

大和の古刹を歩く vol.132



橿原神宮(かしはらじんぐう) 奈良県橿原市久米町934 <http://www.kashiharajingu.or.jp/>

令和天皇皇后両陛下が「親謁の儀」のためご参拝された橿原神宮へ行きました。ここは紀元2679年、日本建国の地です。橿原神宮のご祭神は第一代の天皇である神武天皇と皇后の媛蹈鞬五十鈴媛命です。神武天皇は45歳で九州の日向の国から6年の歳月をかけ、さまざまな苦難を乗り越えた末に大和国の橿原の地に日本建国の基礎をつくられ127歳という長寿を全うされたそうです。ですから橿原神宮は開運や長寿のご利益があると遠方から大勢の参拝者が訪れます。敷地面積は甲子園球場の13個分、一の鳥居から外拝殿まで広い参道が300mもあり外拝殿、内拝殿そして幣殿、本殿と続きます。



一の鳥居
ここから神域に入ります。高さ10m、色を塗らない素木造り(しらきづくり)で、台湾・阿里山産のヒノキ。既に80年が過ぎているため、令和2年の御鎮座130年に向けて改修工事が進められているそうです。



紀元の立て札



淡い色彩から「新年は穏やかで平和でありますように」というイメージを感じます。

外拝殿の大絵馬
今年の干支は「子」、大絵馬の大きさは高さ4.5m、幅5.4mで一般の絵馬の1600倍近くあります。

広大な敷地です。清らかな空気が漂っています。

屋根のラインが素敵ですね。日本建築の調和という心を感じます。



内拝殿
内拝殿の屋根から光輝いて見える千木(ちぎ)と鰹木(かつおぎ)は内拝殿の奥にある幣殿の屋根の部分です。その幣殿の奥に本殿があります。本殿は明治天皇が京都御所の内侍所を下賜されました。



さざれ石
国家「君が代」の歌詞にも出てくる「さざれ石」。さざれ石は小さな石、細かい石という意味で、「巖(いわお)」とはたくさんの「さざれ石」が長い年月をかけて引っ付き、一つに大きく固まった岩のことです。



神武天皇御陵
即位後に天皇皇后両陛下が参拝されたところです。円丘で周囲は約100m、高さ5.5mの広い植え込みがあり、幅約16mの周濠が巡らされ、正面には素木造りの鳥居があります。



勅使館
参道からちよっと内に入ると重厚で荘厳な造りの勅使館が見えます。天皇陛下のお使いである勅使が身を清める所。特別拝観のできる期間があります。



きれいな色をしたマガモやオシドリがいますよ。
深田池
万葉の時代からあったといわれる池です。大和三山の一つ畝傍山(うねびやま)から流れる雨水が水源です。自然が豊かなので野鳥の飛来地となっています。



皆さんお元気ですか
今年も幸せな一年でありますように!

謹んで新年のお喜びを申し上げます。皆様には、お健やかな一年になりますようお祈り申し上げます。



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

1

2020
vol.223

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈り申し上げます。私たちの身体は日々の食べ物からつくられています。より自らの力を高め健やかに過ごしていただくため、今年も「はとむぎ」をお召し上がりくださいませ。本年も皆様のご健康とご多幸を祈り申し上げます。



今年も「はとむぎ」で内面から健やかに美しく！

〈簡単はとむぎレシピ〉

🍚 はとむぎご飯

リニューアルの「国産はとむぎ炊飯器用」をお米に混ぜて炊くと、モチモチした食感で美味しくなります。今回はお米に対して3割入れた「はとむぎご飯」に小松菜の振りかけをのせました。小松菜の振りかけに、チリメンジャコやゴマを入れる

とカルシウムが多く骨を丈夫にします。振りかけは、おにぎりに混ぜても美味しくお召し上がりいただけるので作り置きすると便利です。「はとむぎご飯」を毎日食べていると大切な栄養素といわれる、必須アミノ酸や必須脂肪酸が摂取できるため体の内から健やかに美しく、そして健康長寿につながるでしょう。



はとむぎおにぎり



はとむぎ粥にはとむぎトッピング

🍵 はとむぎ茶

それいゆの「はとむぎ茶」は自社で有機栽培の原料を100%使用しています。香ばしく、まろやかで、おいしくお飲みいただけます。毎日飲み続けていただきますと体の内から健やかに美しく、そして美肌に期待できるでしょう。



ノンカフェインなので小さなお子様からお飲みいただけます。



はとむぎと
ナッツのシリアル



はとむぎと
ブロッコリーのスープ



はとむぎコーヒー



豆乳ヨーグルト
はとむぎがけ



はとむぎハニーほうじ粒



餅とはとむぎハニー

健康寿命をのばし健やかに過ごしましょう！

〈筋肉量を増やす食事と運動〉

筋肉を増やす

私たちは成人し、健康な状態から体力や気力が低下する虚弱な状態(フレイル)へ、そして要介護の状態へと加齢とともに坂道を下り始めます。これは自然なことですが食事や運動によって筋肉量を増やすと健康な状態の期間をのばすことができます。加齢に伴い食事

の量が少なくなると骨や筋肉をつくるタンパク質の摂取量も減少します。丈夫な骨や軟骨、筋肉量が減少すると体力や気力の低下だけではなく、認知機能の低下にもつながってきます。



健康な状態をのばす食事

タンパク質に含まれる必須アミノ酸の一種ロイシンが筋肉をつくる鍵といわれています。筋肉を増やすため食事からタンパク質を摂り、運動することによって高齢でも筋肉を増やすことができます。タンパク質は豆腐、納豆、肉類(鶏肉・牛肉・豚肉)卵、魚、

ヨーグルト、チーズなどに多く含まれています。必須アミノ酸は、体内では合成できないため食事から摂る必要があります。タンパク質の代謝に役立つ糖質、ビタミン・ミネラルを合わせて食べると筋肉量の減少や筋力の低下が予防できます。



健康な状態をのばす運動



はとむぎ美人

《出す力を高めましょう》

冬は身体を動かすのがおっくうになるため、便秘に悩む人も多いのではないのでしょうか。

便秘が続くと不要物が消化管に長くとどまるため免疫力の低下につながります。

便通をよくするためには、食物繊維が有効ですが現在では男女とも平均して5g程摂取量が少ないそうです。

食物繊維を多く含む食物は、海藻類、野菜類、穀物類など

があり、海藻類では食物繊維を8割も含む寒天がおすすめです。手軽に使える糸寒天はお味噌汁に、粉寒天はスープやデザートに。また野菜類では生より過熱するとたくさん摂取できます。穀物類では納豆や豆乳などの大豆製品を、そして白米を麦ごはん、白パンは全粒粉パンにするなど工夫をすれば食物繊維を多く摂れます。



豆乳に「はとむぎ美人」を溶かしたドリンク
「はとむぎ美人」に含まれるオリゴ糖や腸まで届く乳酸菌と、豆乳に含まれる大豆サポニンがお通じの改善に役立ちます。

お客様のお声

今年も一年健康で美しく「はとむぎ美人」特集

腸活に

主人が「はとむぎ美人」を購入し、半年前より飲み始めてから毎日快便、体調もとても良くなって本当に感謝しています。正直なくてはならないものになっていますので、ずっと作り続けて頂きたく、切にお願い致します。友達にもすすめて喜ばれています。

50歳 女性



脾臓に良いと聞いて

整体の先生に脾臓が良くないと言われ、ネットで検索するとハトムギが良いと知って「はとむぎ美人」を飲んでいました。脾臓を見ることが出来ないものでどうなったかはわかりませんが、とてもいい感じだと思いますので続けていきたいと思っています。

兵庫県 72歳 女性



イボに

20年ほど前から目の周りに出来始めたイボが、最近増えてきているような気がして悩んでいたところ「はとむぎ美人」は、お値段もお手頃なのでダメ元で飲んでみることにしました。朝晩2包なのですが2週間過ぎた頃気になっていた、おでこの数個のイボがポロポロ…っど！！嬉しくてうれしくて期待して続けて飲んでみようと思っています。ありがとうございます。

長崎県 58歳



シミが薄くなるように

年と共にお構いなしにできるシミ。特に顔は気になります。「はとむぎ美人」を飲み始めて1年近くなりますが、あったシミがそれ以上濃くならず薄くなってきたような気がします。胃腸の免疫も高めたいと思っています。

神奈川県 67歳 女性



はとむぎ美人

150g (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

ハトムギをとりたくて

国産のハトムギ茶を探していて、「はとむぎ美人」を見つけて試しに買ってみました。更年期で顔が荒れていましたが「はとむぎ美人」を飲みだして少ししてから顔がツルツルになってビックリしました。どこ産の何を使用しているかが書いてあり安心して飲めます。これからもずっと飲んでいきたいです。

兵庫県 43歳 女性

