



御神木の榊(けやき) 樹齢600年とも言われる榊(けやき)、社務所の間に立っています。根本のコンクリートが根っこの力で持ち上がりスゴイことになっています。環境が良ければもっと大樹になっていたでしょうね。榊の幹が根本より分かれていることから夫婦榊ともいわれています。良縁を願う方、安産・子宝を願う方は、この榊に触れて願えば願いが達すると伝えられています。

神様に祈るといってご縁をいただきます



叶え石 根元にある白い石に、祈りを込めるように叶えたいことをご神木様にお願いします。願いが叶った際にはお返しします。

三輪恵比寿神社(みわえびすじんじや) 奈良県桜井市三輪375番地 <http://miwaebisu.jp/index.html>
 奈良の三輪明神 大神神社のすぐ近くにある三輪恵比寿神社へ行きました。三輪恵比寿神社は2月5日から7日までの3日間「えびす祭り」が行われます。5日には古代衣装を着て町を練り歩く「鯛引き行列」、6日には「本えびす」の大祭として海拓榴市、7日には湯立神楽と、ごくまき(餅まき)が行われます。海拓榴市とは日本で最初に開かれた市場の名称で、歴史は奈良時代以前だそうです。平安時代の「枕草子」にも「いちばつばいち」とあり、昔は物々交換の市でした。

三輪恵比寿神社は「日本最初の市場の神」という別名がありますが、今は「三輪のえべっさん」の愛称で親しまれています。

皆さんに福が来ますように!



今年の絵馬

さほど大きくない境内ですが、空気が清々しいです



鳥居 境内の中央にある石の鳥居。



本殿 御祭神は、八重事代主命(やえことしろぬしのみこと)と八尋熊罴命(やひろくまわにのみこと)と加夜奈流美命(かやなるみのみこと)です。八重の事代(ことしろ)とは、「言知る」の意味で「言霊の神」として崇敬されています。



琴比羅神社 境内社です。財運、縁結びの神様として親しまれている「だいこく」様をお祭りされています。



拝殿



鐘楼

恵比寿神社には三輪山福楽寺という神宮寺がありましたが廃寺となり、鐘楼だけが残っています。



鯛引き行列 三輪の子供たちが古代衣装を着用、生鯛と大きな一刀彫の鯛を引いて町内を練り歩き、御神前に奉納します。

ほっと一息・・・

私は2月生まれだから梅子です。「梅の花のように雪中でも清らかに咲くような人になれ」という意味で名付けたと母から聞きました。梅の花言葉は「優美」「気品」「高潔」「忠実」「忍耐」です。この花言葉以外にも梅は、愛でてよし、香りよし、食して三毒から身を守り、薬にもなる、といわれるように「梅子」という名は私の生き方の手引きとなっています。今年は花言葉の「気品」を意識しましょう。 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

それいゆ

はとむぎ 健康通信

2

2020

vol.224

こんにちは

盆栽の梅のつぼみが膨らみ春の訪れを感じる頃となりました。皆様にはお変わりなくお過ごしのことと存じます。寒さが続きますと空気が乾燥し、風邪ウイルスが活動しやすくなりますのでお部屋では加湿などで風邪の予防をなさってくださいませ。

はとむぎチョコ



のどの免疫力を上げる

のどによい食べ物

空気が乾燥して菌やウイルスの活動が活発になる季節がやってきました。特にのどの免疫力を上げてセルフケアをしましょう。

風邪の予防や風邪を引いてしまった時は、身体をあたためて安静に、そして栄養のあるものを食べて十分な睡眠をとることが大切です。これらは免疫力を上げることになるので風邪のウイルスに打ち勝つことにつながります。風邪の引き始めは食生活の改善によっても挽回が可能といわれています。

身体を温めるだけでも免疫力が上がるため、身体があたたまるニンニクやネギ、生姜などの薬味をお粥やスープにたっぷり入れて食べましょう。



のどの痛みや咳、痰に

発熱した時は免疫力も低下しているので消化にいいものを食べ、こまめに水分補給をしましょう。またハチミツには、のどの炎症を抑える効果が、大根には殺菌効果があるので、大根ハチミツをつくって飲むといいでしょう。ハチミツは保湿力が高く、乾燥からのどを守ります。またビタミンCが豊富なミカンやレモンも一緒に摂ると効果的です。

【作り方】

- ①大根を1cmくらいの角に切り、容器に入れる。
- ②ハチミツを注ぎ3時間ほど置く。
- ③大根から水分がでてシロップができる。
- ④大根を取り出しシロップを飲む。好みで生姜を加えると殺菌効果が高まる。



ネックウォーマーでのどをあたためて... ああ気持ちいい!

体温が1度上がると免疫力が30%も上がるので、風邪の引きはじめは首元を温めましょう。

のどがイガイガする

のどが乾燥してイガイガする時は、水分を摂って保湿しましょう。お茶には殺菌作用や栄養成分があるので、ノンカフェインの板藍根茶、ゆず茶、カフェインの少ない番茶、ほうじ茶、また甘酒(ノンアルコール)などは、のどの炎症を抑えるのに効果的です。またマスクをすると、のどの保湿になります。



お客様の声

板藍根茶

以前から風邪の予防に板藍根顆粒を愛用していましたが、新しく板藍根茶が発売されたとのことで、早速購入しました。苦くなくて飲みやすく、とても体が温まり冷えた体に染み渡りました。ほんのり生姜の風味がするのも好きです。シナモンの香りがととても癒されるので、今ではティータイムの楽しみにしています。

京都府 42歳 女性



【板藍根】

アブラナ科のホソバタイセイという植物の根の部分です。天然の抗生物質ともいわれ、季節の変わり目などの体調のコントロールが難しい時期に健康をサポートします。



【桂皮(シナモン)】

クスノキ科の常緑樹の樹皮のことで、香辛料として有名です。消化促進、抗菌、発汗、血行改善などの効果があるので風邪の予防や改善に役立ちます。



【生姜】

生姜は体を内部から温める効果により、免疫力向上効果、風邪ウイルス撃退効果があります。風邪の引き始めでのどが痛い時や予防に効果的です。



【甘草】

マメ科の植物で根や根茎を乾燥したもので、甘味があり漢方薬に欠かせない生薬の一つです。抗炎症作用や痛みや咳を沈めるなど多くの効果があります。

今年も風邪やインフルエンザの感染症を予防しましょう。

美味しくて飲みやすい板藍根茶
いつでもどこでも風邪予防に!

板藍根茶

原材料：板藍根、甘草、生姜、桂皮(シナモン)

内容量：70g (5g × 14袋)

《板藍根茶の飲み方》

沸騰したお湯(1ℓ)に1袋入れ、4~5分に出してください。ポットや急須の場合は1袋入れて熱湯を注ぎ、蒸らしてからお飲みください。

板藍根顆粒タイプ

《板藍根顆粒の飲み方》

1包をそのままお口へ入れ、白湯などでお飲みください。

一日のはじまりは「はとむぎ」から

朝食は大切です

朝食は腸にも脳にもとても大切です。体温を上昇させたり、身体を目覚めさせて1日の活動の準備をします。そして食べることによって腸のぜん動運動が起こり老廃物の排泄が促されます。このように朝食は身体リズムと生活リズムを整える上でとても大切なものなのです。



「はとむぎ」は水分代謝に優れています

私たちの体は60%以上の水分で体内を潤わせ、余った水分は排出するという代謝を行っています。水分代謝が悪くなって滞ると冷え、倦怠感、頭痛、立ち眩み、動機、吐き気、食欲不振、むくみなどが起こりやすくなります。これらの予防や改善には、水分代謝(血液・リンパ液、汗、唾液、など)に優れているハトムギを主食や副食にお召し上がりください。

「はとむぎ美人」

「はとむぎ美人」には3種類のハトムギとフルーツ酵素、有胞子性乳酸菌、オリゴ糖をバランスよく配合しているので、腸内環境を整えて老廃物を排泄するパワーがあります。身体に不要なものが排出されると免疫力向上につながりお肌がきれいになります。また東洋医学でいうところの「気・血・水」がバランスよく巡り体の内からきれいにします。



お客様の声

はとむぎ美人

15年間1日も欠かさず毎日飲んでます。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。皆に60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」には老廃物排出のパワーがあります。主食・副食・お茶で体の内からきれいにしましょう。

主食

ハトムギご飯は白米にはない必須アミノ酸、必須脂肪酸が摂れるので体の調子が整ってきます。

副食

ハトムギをグラタンや煮物に、またヨーグルトなどに入れるとモチモチして美味しく、お肌もきれいになります。

お茶

冬でも大切な水分補給と食事中の咀嚼や嚥下を助けます。ノンカフェインなのでお子様でも飲めます。



食事を改善すると 血液サラサラに

和食がおすすめ

血液サラサラには、こってりとした食事よりバランス良く、あっさりとした和食がおすすめです。そして肉より魚を多く食べましょう。魚にはDHA・EPAという^{オメガ}ω-3系脂肪酸を含んでいるため血液をサラサラにする効果があります。お肉の油は常温でも白く固まりますが、魚の油は常温でも冷たい海の中でも固まらないため血液サラサラ効果があります。他にもDHA・EPAには血管を保護する、悪玉コレステロールを取り去る、善玉コレステロールを増やして中性脂肪を減らす、認知症予防、抗アレルギー作用などの効用があります。魚のなかでもイワシ、サバ、サンマなどの青魚を週に2回以上食べると心臓病の発症が減り寿命を延ばすといわれています。和食はお出汁を活用すると塩分を控えめにしてもおいしく食べられるので、高血圧の予防ができ心筋梗塞、脳梗塞のリスクを改善します。



血液サラサラにする食べ物

魚以外に血液をサラサラにする食べ物は納豆です。納豆にはナットウキナーゼという血栓を溶かす酵素が含まれているため血液をサラサラにします。カボチャ、玉ネギ、トマト、ニンジン、ブロッコリー、ニラ、ピーマン、さつまいも、ナッツ類、キウイフルーツ、イチゴ、レモン、ハトムギなどは強い抗酸化力があるため動脈硬化の予防に役立ちます。また昆布やワカメなどのヌメリの食物繊維はコレステロールの吸収をさまたげ、体外へ排出する働きがあります。



血管をしなやかに

血管は年齢とともに衰えてくるのではなく食べ過ぎ、飲みすぎ、ストレスなどによって老化します。血管の若さを保つには低塩分、低血糖、善玉のコレステロールを増やす、の3つの原則を守ることです。塩分の摂りすぎは血管を硬くし、高血糖は血管が痛み詰まりやすく、悪玉コレステロールが多いと血管壁に入り込んでプラークをつくりまわります。しかし食生活を改善すると血管の若さを保つことができます。



田七人參の機能性

朝鮮人參と田七人參は同じ人參の仲間ですがその働きは違い、朝鮮人參は「氣」に關与して効果があり、田七人參は「血」に關与してサラサラ効果があることから循環器系の病氣や止血作用、高血圧、高脂血症、高血糖症などに有効的です。また疲れた時や就寝前に飲むと疲れが癒されます。



半年と3年生の比較



栽培畑の特徴
直射日光を嫌うため、網や木の葉で屋根をつくり70%程遮光します。

中国雲南省文山の標高1000mほどの山の斜面の栽培畑

なんとなく不調なら
田七人參で血を
きれいにし、めぐりを
良くしましょう。

栽培の特徴

田七人參を植えると一年間で栄養分を吸収するため一年ごとに植え替えます。1年生、2年生、3年生と栽培し収穫後は大きさや色合いなど頭級によって区分します。

頭級とは
500gの中に田七人參が何個入るかで計算します。500gで120個入れば120頭級、40個なら40頭級となります。数が少ない程大きい田七人參という事です。



サンプル有り

田七人參の力



田七人參は苦みがあるため、飲みやすいように細粒にしています。細粒は田七人參100%無添加でつくっています。

お客様の声

田七人參の力

いつも愛用しています。肩こりにいいと知人に勧められて飲み始めました。肩こりがひどい時に1包多めに飲むと、肩が楽になります。肩こりからくる頭痛も減ったように思います。朝の目覚めもいいので1日快適にすごせます。ありがとうございます。 大阪府 39歳 女性

