



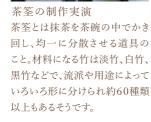
奈良県生駒市の高山の里にある高山竹林園へ行きました。高山の地は竹製品で伝統のある 茶道具、特に茶筌は国内生産量のほとんどを占め全国一の茶筌の産地として発展してきました。 今から500年以上も前、室町時代の中頃、高山城主の次男が親友の村田殊光から茶を攪拌 する道具を依頼されて作ったのが始まりと伝えられています。村田殊光はわび茶の創設者 で有名です。今では柄杓、茶杓、花器、菓子箸などの茶道具も生産されるようになりました。

製作者は親子で、

にこやかに竹のお話を してくださいました。













お抹茶を点てるのは

日本庭園を眺めながら、自分でお抹茶

#### 【竹のお話し】

竹はイネ科の植物で、日本では300~600種 類、世界では約1100種類もあるそうです。竹 は花が咲くと生涯を終えて枯れてしまいます。 私の名に竹がつくため竹に関心があり、竹節 ありて強し、竹を割ったよう人に憧れます

寒いのが苦手な私はレッグウォーマーやネックウォーマーなど手放せ ません。安くて可愛いものが店頭にたくさん並んでいると、つい買って しまいます。フワッフワ・モッコモコの温かさに包まれ寒さも和みます。 会長 竹川



おいしく健康。

で注文・お問い合せ 0120-20-4120 M 0120-20-6662 M 0120-20-6662 M 0120-20-6662 M 0120-20-6662 M 0120-20-6662 M 0120-20-6662 M 0120-20-66662 M 0120-20-6666 M 0120-20-666 M 0120-20-666 M 0120-20-666 M 0120-20-6666 M 0120-20-666 M 0120-20-660 M 0120-20-60 M 012 https://www.kenko-soleil.com/



それいゆ

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

2020 vol.233

こんにちは

陽だまりが恋しい季節となりました。お元気でいらっしゃいますでしょうか。奈良は盆地 のため夏は暑く、冬は寒いという気候でございます。皆様の地域はいかがでしょうか。 これから、朝夕の冷え込みに体調をお崩しになりませんよう、お祈り申し上げます。



## 一日一杯の味噌汁!

#### 日本人と味噌汁

食ですね。

味噌は1300年前、朝鮮半島を経て日本へ伝 来した大豆発酵食品です。平安時代になる と日本独自の味噌が発達しました。貴族の 間では食べ物につけたり、かけたりして食 べられていましたが庶民の口にはなかなか 入らない高級品だったそうです。鎌倉時代 になると主食と汁物、おかず、香の物という 一汁一菜という食事法が生まれました。これ が日本人の食の基本となりました。

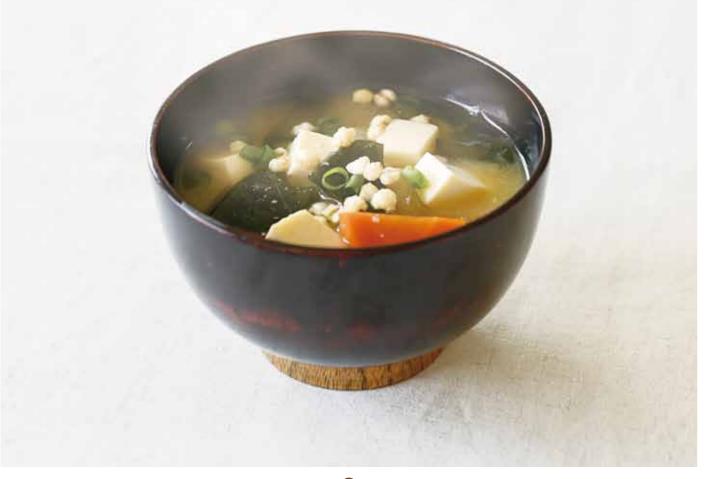
味噌にまつわる言葉には「味噌は医者いらず」 「味噌汁は不老長寿の薬」「味噌汁は朝の毒消 し|「味噌汁は飲む点滴|などがあります。 味噌は長く日本人の健康を支えてきた伝統

#### 味噌汁でホッと

味噌は栄養価の高い大豆を主原料に、塩と麹で作った発酵 食品です。発酵することで、さらに栄養価が高まり、甘味、 塩味、旨味、酸味、苦味、渋味などが複雑に絡み合って香り と風味がアップします。健康効果ではアンチエイジング や、慢性疲労回復、美肌作用、骨を強くするなど体を癒して くれる働きと、腸内環境がよくなることで自律神経が整 い、不眠やストレス改善が期待できます。一日一杯の味噌汁 でホットしませんか。

#### お味噌汁はあきない

味噌汁に複数の食材を入れると、たくさんの栄養が一度に 摂れ、健康効果が何倍にも高まっていきます。具材を変える ことで毎日あきずに食べられるのも味噌汁のいいところ。 味噌の塩分(ナトリウム)が気になる方は野菜(カリウム) をたくさん入れてお召し上がりください。



#### 味噌玉でかんたんお味噌汁

味噌玉とは、手作りインスタント味噌汁のことです。 作り置きをしておくといつでも食べられるのでとても 便利です。味噌は塩分濃度が高い保存食なので冷蔵庫

では約1週間、冷凍庫では約1ケ月保存できます。冷凍 保存でも固まらないのでお湯をかけるだけで食べられ ます。お弁当にもっていくのも楽しいですね。

#### 《味噌玉の作り方》

材料は味噌と鰹節などのだし。 (15g)と鰹節とわか 好みの具材を用意する。







め、ごまなど好みの具

材を混ぜる。

なところをカットする と、できあがり。



①ラップに味噌大さじ1 ②ラップをしぼり、余分 ③お椀に味噌玉を入れて



#### はとむぎ味噌の作り方

大豆とハトムギを使って美味しい味噌を作ってみませんか。ハトムギを入れると美容にも良い味噌に なりますよ。作り方は普段の味噌づくりと同じで、大豆の量を減らした分、ハトムギを加えるだけでお味は まろやかで旨みのある味噌ができます。

#### ●材料

乾燥大豆 · · · · · 500g 生麹・・・・・・1kg 自然塩・・・・・300g はとむぎ粒・・・・100g



晩水に漬けておく。





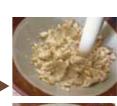


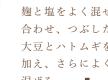
の鍋で炊き、指でつ くなるまで茹でる。

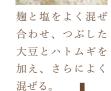














半年ほど寝かせると美味しい 「はとむぎ味噌」が出来上がります。











団子状にまとめる。



## 風邪の時に食べたいレシピ!

#### → はとむぎ入り鍋料理

睡眠をとることが大切です。体を温 める鍋料理に「ゆではとむぎ入りの 鶏肉団子」と「はとむぎ粉末入りの お団子 |を入れてつくりました。 鍋料理は野菜からたくさんのビタ ミンと、肉や魚からたんぱく質など が摂れるので栄養バランスが良く、 締めにご飯や麺類を入れると汁に 出た栄養まで残さず丸ごといただ くことができます。薬膳では白菜は 発熱、のどや咳に、鶏肉は慢性疲労 に、ネギは発汗作用や冷え性に、ハト ムギは消化器を健康に、そして疲労



#### € はとむぎ入りくず粥

風邪を引くと発熱や咳、体の節々の痛 みなどがあるため気づかないうちに 体力が消耗しているものです。風邪で のどが腫れ、固形物を飲み込むのが難 しい時は、消化のよい「おかゆ」をいた だきましょう。葛の餡をかけたおかゆ は、胃腸に優しく風邪の初期症状の肩 こりに効果があります。また生姜を入 れると香りも良く体の芯から温まり ます。おかゆは風邪以外に体が弱って いる時にもおすすめします。

### 簡単はとむぎグラノーラ

グラノーラはシリアルの一種です。ハトムギ グラノーラは穀物の栄養と食物繊維、ビタミ ンが摂れ、手軽につくれるため忙しい朝食に、 またおやつにもおすすめです。グラノーラに ヨーグルトをかけて季節のフルーツを入れる とさらに、栄養バランスもよくなり美味しく お召し上がりいただけます。

「はとむぎグラノーラ」に「はとむぎ美人」をかけています





#### 賞リンゴのコンポート

真っ赤で可愛いリンゴにはリンゴ酸やクエン 酸、ミネラル分も多いため疲れた体におすす めのフルーツです。リンゴのコンポートは食 欲の落ちた時や風邪を引いた時におすすめし ます。ハチミツはのどの炎症を抑制する効果 があり、シナモンは温かい飲み物に入れると 体を内側から温め、冷えからくる関節痛など 痛みを和らげる効果があります。

### № 温かい板藍根茶

板藍根はウイルス増殖を抑制するため風邪の予防 に効果的だと言われています。これからの季節にの どの痛みや寒気、風邪の気配を感じた時、または人 ごみの多いところへお出かけの時などにお飲みく ださい。板藍根茶には甘草、桂皮(シナモン)、生姜を 配合しています。温かくても常温でも美味しく普段 のお茶としてお飲みいただけます。



## 和食の伝統食で健やかに!

和食は中性脂肪を減らし血液をサラサラにするといわれています。血液サラサラの食品選びのキーワードは「オサカナ スキヤネ |です。「オサカナスキヤネ |の8種類の食品を1日のうちに食べるようにすると、栄養のバランスが良くなり ます。1日に8種類が難しい時は3日のうちには摂れるように心がけるといいでしょう。

#### 和食の材料「オサカナスキヤネ」

#### お茶・オリーブオイル

お茶に含まれるカテキンには「抗酸化 作用 | があります。血管の老化を防い で血液をサラサラにする効果があり、 オリーブオイルは悪玉菌を減少させ 血管の病気予防効果が期待できます。



#### 魚

サバ・イワシ・アジ・サンマなどの青魚には DHAやEPAという不飽和脂肪酸が豊富に含ま れています。不飽和脂肪酸は脂肪の燃焼を促進 させてコレステロールや中性脂肪を下げる働 きがあり血液サラサラ効果が期待できます。



#### 海藻

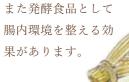
昆布やワカメなどに 含まれる水溶性食物



繊維のアルギン酸やヌメリ成分のフコイダン は、血糖値の上昇を抑えたり、余分な塩分を排 出して高血圧の予防改善、そして脂肪の吸収を 抑制する効果があります。

#### 納豆

納豆にしか含まれていない納豆キナーゼとい う酵素が血管にできる血栓を溶かし、血液を サラサラにする効果があると言われています。





酢には赤血球の膜を柔らかくする クエン酸が含まれています。また酢 は糖の吸収を穏やかにして血糖値 の上昇を抑制します。酢の酸味は気 分を爽やかにし、肥満を防ぐ効果も

### きのこ

椎茸、しめじ、えのきだけ、舞茸などのきのこに 含まれる食物繊維が血糖値の上昇を抑制しま す。また特有のβーグルカンにはコレステロー

ルを低下させ免疫 機能を活性させる ので病気の予防に 期待できます。



#### 野菜

野菜類には健康維持に役立つビタミン、ミネラ ルが豊富に含まれています。また緑黄色野菜の 抗酸化作用はアンチエイジングに、食物繊維 は余分な脂肪や有害物質を排出する効果が あります。

#### ネギ

ネギ類には長ネギや玉ネギ、ニンニクなどがあ ります。これらにはツンとした臭いのアリシン という成分が含まれています。アリシンは血小 板の凝固を抑えて血液をサラサラにする効果 が期待できます。

#### 【サラサラチェック表】

□揚げ物や肉料理が好き

□果物は好きでよく食べる □ストレスを感じることが多い

□野菜不足だと感じる

□夜食や間食が多い

□炭酸飲料や缶コーヒーをよく

□外食が多い

飲む

□年中睡眠不足である

□肩こりや腰痛がある

□ケーキや甘いものが大好き

□お酒が大好き

□肌が荒れていて、くすみがある

□髪の毛がパサパサ、抜け毛も

気になる

□サバなど青魚が苦手だ

□納豆や豆腐が好きでない

□サラダが好き、でも煮野菜は

あまり食べない

□いつも疲れたような感じがする

□運動不足だと感じる

□食事を食べるのが早い

□夏でも手足が冷えている

□最近服のウエストがきつい

□朝食を抜くことが多い

□コンビニ弁当やファースト

フードが好き

□動悸や息切れがする

□朝起きるのがつらい

□いつも血圧が高めである

上記の項目はすべて体に良くない習慣です。チェック項目が多い方は生活を見直しサラサラ習慣にしましょう!

#### 田七人参

田七人参は朝鮮人参と同じウコギ科の人参ですが、その 働きが違います。田七人参は「血」に関与し、朝鮮人参は 「気」に関与する働きがあります。田七人参は約500年 前から栽培されるようになりましたが、貴重であるた め長い間、門外不出でした。田七人参には特有のサポニ ンが含まれており、その働きは血の巡りををよくす ることからアンチエイジングや疲労同復に良いとされ ています。

#### 田七人参の力







#### 書 汁

青汁は約40年前、健康ブームや野菜が不足気味といわ れた頃に注目されました。青汁とはケールや熊笹、明日 葉、桑の葉、大麦若葉などの緑葉野菜を絞った汁の事で す。主な栄養素はビタミン類、食物繊維などで日頃不足 しがちな栄養素がとれることから愛用されるようにな りました。機能性は総コレステロールとLDLコレステ ロールの低下、便秘解消など体の調子を整えます。 「有機はとむぎ若葉の青汁」は、はとむぎの葉を100% 使用、飲みやすいため、お子様にもおすすめします。

#### 有機はとむぎ若葉の青汁





