

大和の古刹を歩く

vol.143



気品のある外観が
とても素敵ですね

仏教美術資料研究センター
明治中期を代表する近代
和風建築です。今は仏教
美術に関連する研究資料
など公開されています。



地下回廊のカフェ



奈良国立博物館

ガラスケースもなく360度、
間近に鑑賞できるので
面白いです



なぜここに
あるのかしら？



石棺
古墳時代後期の石棺です。



地下回廊のパネル展示コーナー
なら仏像館と東新館・西新館を結ぶ全長150
mの連絡通路に、仏像模型や解説パネル
等、仏教美術がやさしく解説されています。



瑜伽山園地(ゆうがやまえんち)
浮見堂の向かい側にある広さ
1.3haもある庭園です。元は大阪
の財閥「山口家」の別邸庭園で
したが整備され、令和2年に一般
公開されました。



園内に鎌倉時代のものと
伝わる石塔があります。



青銅器館(坂本コレクション)
青銅館は仏像館と渡り廊下でつながっており、
中国・商～漢の時代(B.C.17～A.D.3世紀)の
青銅器が数多く展示されています。



美しい
水辺の景色は
古都奈良の
シンボルです。

浮見堂
鷺池に浮かぶ檜皮葺きの
八角型形式のお堂です。
大正時代に建てられ平成
6年に修復されました。



太い幹の中から竹が…
不思議ですね

ムクロジ
このムクロジは樹高
15.5m、幹周4.58mも
あります。幹の真ん中
から複数の竹が生えて
いるとても珍しい樹で

（ほっと一息）・・・

昔、育児や仕事で忙しく掃除どころではない頃、潔癖症のお義母さんから障子のサンに
埃が積もっているから掃除するように注意され、「はい」とは返事をしたものの、心の中で
「そんな時間はないわ」と反発・・・何十年も前の事です時折思い出します。「お義母さ
ん、今では百均の掃除グッズを使って隅々まできれいにしていますよ(^_^)」 会長 竹川



それいゆ
はとむぎ
おいしく健康。

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

12

2020

vol.234

こんにちは

気持ちの良い冬日和が続く今日このごろ、皆様にはお変わりなくお過ごしのことと
存じます。今年も一年間それいゆをご愛顧賜りまして厚く御礼申し上げます。12月
はお礼の気持ちを込めて「ありがとうキャンペーン」を実施いたしますので、どうぞ
ご利用くださいませ。皆様には体調を崩すことのないようお気をつけくださいませ。

はとむぎシュトーレン



年末年始のお知らせ

12月29日(火)～1月4日(月)までお休みとさせていただきます。
1月5日(火)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。

食養生で年末を健やかに

12月の食養生

冬の寒さから身体を守る一番の養生は、とにかく体を温めることです。体が冷えると体内の機能が低下し、「腎」の働きが弱くなります。漢方的に「腎」は生命を維持するエネルギー源を貯えている臓器なので、「腎」の働きを活発にすると生命力も強くなり、元気に寒い冬を過ごすことができると考えます。

「腎」に良い食べ物は黒い食材(ブラックフード)です。黒い食材は体を内から温めて血行を良くし「腎」の働きを助けるため、風邪の予防効果があります。また養生の考え方は、季節に合わせて食べる、体質に合わせて食べる、また食べ過ぎないことも大切です。



【材料】
国産はとむぎ炊飯器用・・・1/2合
バスマティライス・・・1と1/2合
クローブ……………3粒
カルダモン……………2個
ターメリック……………少々
塩……………小さじ1/2
油……………少々



【作り方】
①ハトムギとバスマティライスを一緒に洗い30分浸水させる。
②炊飯器に水切りした①と目盛までの水、スパイス、塩を加える。
③油を少量入れて炊飯する。



黒ゴマ・黒豆の黒いカレー



【材料(4人分)】
ゆで黒豆……………150 g
豚ひき肉……………150 g
ごぼう……………1/2本
玉ネギ……………1/2個
クミンシード……………小さじ1
青唐辛子……………(お好みで)
にんにく……………1かけ
しょうが……………1かけ
油……………大さじ1
塩……………大さじ1/2
鶏ガラスープ……………400 g



【A】
クミンパウダー……………小さじ1
コリアンダーパウダー……………小さじ1
カレー粉……………大さじ2
練り黒ゴマ……………大さじ2
すり黒ゴマ……………大さじ2
【B】
ガラムマサラ……………大さじ1
ウスターソース……………大さじ1



【作り方】

①鍋に油とクミンシードを入れ弱火で熱し、泡立ち始めたら玉ネギ、にんにく、生姜のみじん切りを加えて炒める。



②豚肉とみじん切りにしたごぼうと塩、【A】を加えてよく炒める。



③鶏ガラスープと黒豆を入れ、蓋をして5分ほど煮込み、【B】を加えて味を調え、さらに5分ほど煮る

腎を養う黒い食材

黒い食材(ブラックフード)には黒豆、黒ゴマ、小豆、黒きくらげ、海藻類、黒米、そば、ゴボウ、黒酢、味噌、醤油などがあります。見た目が黒いものにはポリフェノールの一種である「アントシアニン」が豊富に含まれているため造血作用、血圧抑制、抗酸化作用、内臓脂肪を減らす作用などがあり、またビタミン、ミネラルなどの栄養素は体調を整える効果があります。このように黒い食材には昔から不老延命の効果や体を暖める効果があるといわれています。



黒豆のはとむぎ茶

ポリフェノールが豊富で香ばしい匂いがするお茶です。飲み終わった後に黒豆も美味しく食べることができます。

はとむぎ茶以外にほっとミルクやコーヒー、紅茶、ほう



【材料(1人分)】
煎り黒豆……………10粒ほど
はとむぎ茶……………1袋

* はとむぎ茶は、ティーバックならマグカップ約2杯分、煮出用なら1袋で約500mlほど抽出できます。



【作り方】
①カップに黒豆を入れる
②熱いはとむぎ茶を注ぐ

ヒートショックを 予防しましょう

冬の季節に多いヒートショック

ヒートショックとは暖かい場所から寒い場所へ移動することで、血圧の大きな変動によって起こる血管の病気のことです。暖かい場所では血管が広がるため血圧は低下し、寒い場所では血管が縮むため血圧が上昇します。このような状態を繰り返すと体がついていけずヒートショックが起こりやすくなります。ヒートショックを防ぐには、寒いトイレや洗面所、脱衣場、浴槽をストーブなどで暖め、急激な温度差により血圧に負担がかからないようにしましょう。



【田七人参】
高麗人参と同じウコギ科のニンジン属。田七人参は高麗人参とは形状も効能も違う人参です。中国雲南省の山間部、海拔1200m～1800mの気候風土が適している植物。収穫まで3年かかるとのことから別名三七人参ともいわれています。田七人参に含まれているジンセノサイドという成分は、血液の流れを良くするという機能性を持っています。

田七人参の力

田七人参は苦みがあるため、弊社では「田七人参の力」を飲みやすい小粒の錠剤にしています。添加物は一切使わず100%田七人参のみで錠剤にしています。サンプルをご希望の方は申し込ください。



風邪とインフルエンザと コロナの違い

風邪やインフルエンザの対策

今年の初めから経験したことのない「新型コロナウイルス感染症」の予防のため手洗い、うがい、マスクの着用、ソーシャルディスタンスなどをしてきました。冬になると流行る風邪やインフルエンザの予防対策も、これまでと同じように行うことが大切です。また乾燥と低い気温はウイルスが好む環境なので、加湿器などを使うこともおすすめです。もし発熱などがあった時は自分に起こっている症状は風邪によるものか、インフルエンザによるものかを見分ける症状別の表を掲載します。

症状	新型コロナ 軽症～重症まで 幅広い 季節性は不明	かぜ 緩徐に発症 年中みられる だらだら続く	インフルエンザ 突然の発症 冬に多い 通常5～7日で軽快
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
咳	◎	◎	◎
咽頭痛	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ 特に小児で多い
くしゃみ	×	◎	×

新型コロナ、風邪、インフルエンザの症状の違い(オーストラリア政府啓発資料より)
◎＝頻度高い、○＝よくある、△＝ときどきある、×＝稀

【板藍根】
ホンバタイセイというアブラナ科の植物。根の部分を乾燥させたもので、細菌やウイルスによる感染や炎症にともなう発熱などを抑えます。解熱作用、抗炎症作用。アジアでは古くから利用されていましたが、日本には数年前からその名が広く知られるようになりました。葉は藍染めの染料としても用いられています。

板藍根

3つの板藍根シリーズはそれぞれの用途に合わせてお使いいただけます。携帯に便利な顆粒タイプ、生姜の香りが美味しいお茶タイプ、飲みものに溶かして飲むエキスタイプなど、お好みで、お子様からお飲みいただけます。



お客様の声

健康、風邪予防

「板藍根顆粒」は毎日飲んでおります。この度初めて「板藍根エキス末100」を試みます。味が楽しみです。それいゆの社員の方はどの人も電話対応がよく、気分も晴れやかになります。この度の担当者はとっても明るく感じよく、どんな方かお逢いたくになりました。本当に幸せを呼ぶキュービットのようでした。
新潟県 73歳 女性

はとむぎ美人

食べ物で乾燥肌を予防しましょう

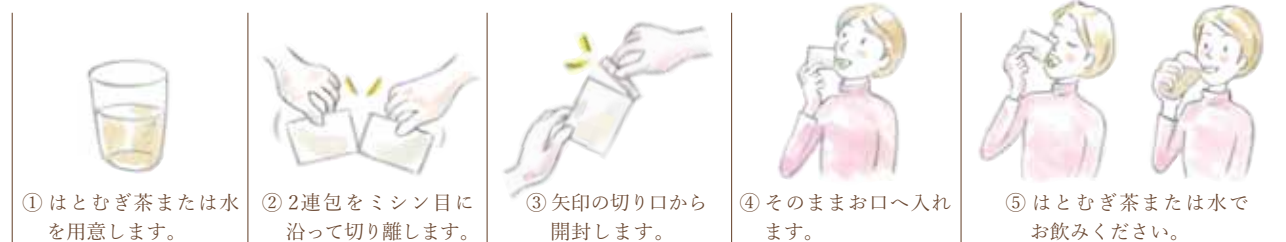
乾燥を放置しておくと肌の老化が進みシワやたるみが出やすくなります。乾燥は肌の水分や皮脂がすくない口元・目元、またボディではスネやカカトなどにセラミド、コラーゲン、ヒアルロン酸、尿素、ビタミンCなどの保湿成分を含むクリームなどで潤しましょう。

乾燥を防ぐ栄養素は体の中では合成されない必須

アミノ酸と必須脂肪酸が必要です。食べ物では緑黄色野菜やナッツ類、青魚などは乾燥の予防に役立ちます。「はとむぎ美人」に配合している3種類のはとむぎには、必須アミノ酸と必須脂肪酸を含むため肌にハリや弾力のある肌をつくる線維芽細胞を活性させ、体の内から潤いのあるお肌づくりに役立ちます。



《お召し上がり方》



はとむぎ美人



150 g (2.5g×60包)

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

ジュースなどお好みのドリンクに入れてお飲みください。飲む量は1日に2～3包が目安です。飲む時間帯はいつでも結構です。1日の目安量を一度に飲まれても結構です。

お客様のお声

美肌、シミの改善の為に

大好きな祖母に若さの秘訣を聞いた際、長年愛飲している「はとむぎ美人」を勧められました。78歳になっても元気でハリのある艶肌をキープしているので、私も今から美肌貯金を始めたい！と思い定期購入を申し込みました。まだ2か月ですが、便通も良くなりシミが薄くなりました。ちなみに母もハトムギファンです。我が家は親子三代でお世話になっております。

お客様のお声

帯状疱疹が・・・

普段からの更年期の疲れとあっていたら、いきなり帯状疱疹が出てきてびっくりしました。定期便で「はとむぎ美人」を1日2包飲んでいたので1日3～4包に変え、「はとむぎ美人茶」を2リットル飲むようにしたら・・・5日目でスーッと消えていきました。肌の調子もよくなり、便通もよく本当に感謝しました。ありがとうございます。これからも続けます！！

三重県 51歳 女性



腸内環境をよくするため

「国産はとむぎ粒」、「はとむぎ美人茶」でお肌がキレイになると知り、健康維持も兼ねて飲食するようになりました。新陳代謝が整ったせいか生理周期も安定するようになり、期待以上の効果でとても嬉しく思っております。これからもよろしくお願いします。

愛知県 39歳 女性



ヘルシーな軽食

いつもおいしくいただいております。子供用に「はとむぎグラノーラプレーン」を、自分用に「有機若葉と生姜のグラノーラ」を購入しました。ごはんには、「国産はとむぎ炊飯器用」を欠かさず入れています。味も素材も大好評で子供が帰るなり牛乳にかけていただいております。体にもよく美味しいので友達にもプレゼントしようと思っています。

東京都 46歳 女性



顔や首筋のイボをなくしたい

毎日ヨーグルトにココアと「国産はとむぎほうじ粉末」を混ぜて食べています。まだ始めて3か月位ですが、顔のイボが心なしか小さくなった気がします。それから顔の艶が良くなり吹き出物も減ったと思います。これからも安心、安全な商品売り続けて欲しいです。

熊本県 38歳 女性



家族で食べる

主人と娘3人も肌が弱く、よく皮膚科でお世話になっています。私は40歳を前にイボができるようになり悩んでいました。昔、子供の頃にイボができた時、はとむぎご飯を母に食べさせられてよかったことを思い出し、家族全員で食べられるよう今回購入しました。「国産はとむぎ炊飯器用」は、手軽に炊けるのが便利なので毎日食べて肌が良くなるのを期待しています。

沖縄県 39歳 女性

