菅原天満宮(サがわらてんまんぐう) 奈良県奈良市菅原町東1-15-1 http://www.sugawaratenmangu.com

丑年に縁のある菅原天満宮へ行きました。全国の天満宮には「使いの牛」の像があるように 菅原天満宮にも7つの「使いの牛」が奉献されていました。「使いの牛」は諸説ありますが神様 の使者という意味だそうで、「飲牛」と呼ばれ座った姿をしています。

日本三大天満宮とは、京都の北野天満宮、山口県の防府天満宮、福岡県の大宰府天満宮で、 ここ菅原天満宮では菅原家の始祖を祀り道真の誕生の地という事から、日本最古の天満宮 :いわれています。また天満宮は道真公が愛した梅とも縁があります。







境内に奉献された「使いの牛」 たちが大小合わせて7像もあり



2月に行われる「おんだ祭り」は田植祭とも いわれ五穀豊穣、家内安全、子孫繁栄を 祈願する神事です。



ご祭神は天穂日命(あめのほのみこと)、野見宿禰命(のみのすくね のみこと)、菅原道真公(すがはらみちざねこう)の三神です。



梅の古木や巨木の盆栽が展示されています。 「東風吹かば 匂ひおこせよ 梅の花





古い筆を納めると

受けられますよ

道真は文筆の神であることから

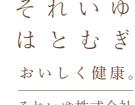
筆塚があり、毎年3月に筆供養

菅原天満宮遺跡天神堀 ここは菅原道真公の産湯の池と伝えられています。 この日は池の水が凍っていました。

梅は百花の魁(さきがけ)という諺があります。その意味は、「年のはじめ、梅が あらゆる花の先頭を切って咲き、春を告げる」です。また梅の花は、別名春告草 (はるつげぐさ)ともいわれるそうですね。梅花の香りは春の香り・・・梅の花が 大好きです♡ 会長 竹川梅子



で注文・お問い合せ 受付時間 9:00~17:30 0120-20-4120 M 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



2021 vol.236

梅のつぼみもほころびはじめ、春の気配が感じられるようになりました。皆様には お変わりなくお過ごしのことと存じます。この季節は寒さから体を守ることが一番の 養生となりますので、温かいお食事で心身ともに健やかにお過ごしくださいませ。



冬は「腎」の働きを高めましょう!

腎の働きを高める食材

冬の寒さで体が縮こまると、どうしても気血の巡りが 悪くなります。巡りを良くするため冬は五臓のうち 「腎」を補うことが大切です。「腎」は冷えに弱いので 体を温めて、腎の働きを助ける食べ物を意識して摂る よう心がけましょう。

腎は黒い色の食材と相性が良く、腎のエネルギーを補充します。またネバネバ食材、ナッツ類、「はとむぎ」も「腎」の負担を軽減してくれる食材です。これらは血液をきれいにする作用や強い抗酸化作用で免疫力を高める食材です。

腎と「はとむぎ」の関係

「はとむぎ」は昔から腎臓に良いとして食べられてきました。それは「はとむぎ」にたくさんある機能の中でも美肌作用、利水作用、消炎作用などは腎の働きに役立つからです。「腎」の働きが弱ると肌荒れやむくみ、関節痛、肩こり、冷え、老化が起こりますが、「はとむぎ」は利水作用で関節水腫など体に溜まった余分な水分を排出し、消炎作用で痛みを穏やかにしてくれます。また「はとむぎ」の保湿作用は、マスクによる肌荒れにも効果的です。





《トロトロソースのはとむぎグラタン》

「腎」の働きを助ける食材をたくさん使った グラタンです。寒い日には腎や胃腸にも優しい トロトロの温かいグラタンをどうぞ。体も心も ホットすることでしょう**5**

乳製品を使っていないので低カロリーですよ。









 ホタテと牡蠣を塩で洗って 水切りし、Aで味付けをした はとむぎご飯の上にのせる



② 長芋をすり、昆布茶を混ぜて から①にかけ、トースターで 15分ほど焼く



免疫力を高めて冬の体を整えましょう

田七人参のサポニン

田七人参の切り口一

田七人参の主根一

田七人参の主成分はサポニンです。中でもジンセノ サイドRg1とRb1というサポニンを豊富に含んでいる のが特徴です。Rg1は記憶力の増強、疲労を和らげる、 血小板の凝固を防ぐ働きを持ち、Rb1は機能の衰えを 防ぎ、鎮静、安眠、解熱や溶血を防ぐ働きがあるとして、 田七人参は伝統的に利用されてきました。

食品の中にもサポニンを含むものはマメ科の植物 や、お茶、ごぼう、アマチャヅルなどがあり、抗酸化作 用、免疫力向上、肥満予防、血流改善、肝機能の向上、 咳や痰を抑えるなどの作用をもっています。

田七人参で未病の予防

田七人参はサポニン以外に田七ケトンという成分も 含んでいます。田七ケトンは冠状動脈疾患、狭心症の 予防や、血液中のコレステロールや中性脂肪を取り 除くなどの機能性を持っています。今から500年も前 の「本草綱目拾遺」に「気を補うには高麗人参が最良 であり、血を補うには田七人参(三七人参)が最良」と 記載されています。

このように田七人参は古くから「血」に関与して生活 習慣病の予防に役立ってきました。





60 g (1.5g×40包) 価格 9,504円(税込)

田七人参の力

サンプルをご用意 しております。 お申込みください。



225 g (1.5g×150包) 価格 29,322円(税込)

板藍根と免疫力

普段から風邪やインフルエンザにかからないよう免疫 力を高めることが大切です。板藍根は天然の抗生物質 といわれ、細菌やウイルスの侵入を防ぎ免疫力を高め

などにかかりにくい体質へと改善していきます。また 免疫力は低体温では大幅に低下するといわれています ので、体を冷やさないようにすることが大切です。



板藍根シリーズ

弊社の3つの板藍根シリーズにはそ れぞれ特徴がありますのでお好みで ご利用ください。

- •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 (板藍根シリーズは、お子様からお飲 みいただけます)

のみやすい 板藍根顆粒お徳タイプ



内容量:36g(1g×36包) 板藍根、甘草、生姜、ビタミンC、 ナイアシン、ビタミンB2、ビタミ ンB₁,ビタミンA、ビタミンD₃



内容量:70g(5g×14包) 〈原材料〉 板藍根、甘草、生姜、桂皮

板藍根エキス末 100



内容量:70g 〈原材料〉



板藍根エキス末



はとむぎ美人

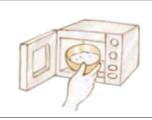
善玉菌と免疫力の関係

私たちの腸内にはたくさんの菌が棲んでいます。中でも 乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌は、消化吸収をよく して免疫力を高め、感染を予防するといわれています。 腸内細菌のバランスは善玉菌20%、悪玉菌10%、日和見 菌70%が理想ですが、年と共に善玉菌は減少する傾向 にあるため、日頃から免疫力を高めるヨーグルトや納 豆、味噌などの発酵食品、オリゴ糖や食物繊維を含む キャベツ、ゴボウ、ジャガイモ、大豆、バナナなどを摂 るように心がけましょう。またお腹を冷やさないこと も大切です。

はとむぎ美人とホットヨーグルト

腸内の善玉菌を増やし免疫力を高めるといわれている ヨーグルト、最近では少し温めていただくと乳酸菌など が効率よく摂れて、お腹も冷やさないという事から人気 があります。ホットヨーグルトで胃腸が温められると消 化吸収の働きも良くなり、それによって腸内環境が整う ため不要なものが排出されやすくなります。さらに ホットヨーグルトにフルーツやはとむぎグラノーラ または(「はとむぎほうじ粒」、「はとむぎほうじ粉末」 など)と、ハチミツや「はとむぎ美人」をトッピングする とインナービューティに最適です。





【ホットヨーグルトの作り方】

目安としてヨーグルト $(100\,\mathrm{g})$ を電子レンジでラップをかけずに40秒ぐらい加熱します。もし過熱しすぎても乳酸菌やビフィズス菌は死菌となりますが、腸内の善玉菌のエサになるので効果はあります。美味しくつくるコツは、少々の水を加えると分離を防ぐことができ、なめらかに仕上がります。

※乳製品が苦手な方は豆乳ヨーグルトでも同じような効果が期待できます。



はとむぎ美人

150 g (2.5g×60包) 価格 4,644円(税込)



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

おり様のお声

国産はとむぎほうじ粉末

毎月、「国産はとむぎほうじ粉末」を注文させて頂いています。気になるイボがどんどん小さくなっているのを実感しています。今までホクロと思っていたものまで小さくなりました。ありがとうございました。「国産はとむぎほうじ粉末」に出会えて感謝です! 奈良県 女性



はとむぎ美人・国産はとむぎ粉末

先日、ミニ料理教室に参加させて頂きました。娘のニキビのお話をさせていただいて、「はとむぎ美人」、「国産はとむぎ粉末」などを購入しました。毎日飲んだり、食べたりしています。パックも親子でしていますよ。娘のニキビは、少し良くなったようです。これからも続けていきたいと思っています。

大阪府 女性



国産はとむぎ炊飯器用

私は炊飯器で「国産はとむぎ炊飯器用」をまとめて炊飯(分づき米設定で)しています。それを一膳ずつ程小分けで冷凍しておき、ご飯を炊くときにそのまま一緒に炊きます。お米3合に、炊いたハトムギ160gほどを一緒に炊くと(水は3合のまま)、ちょうど家族3人のお弁当と夕飯の分になります。冷凍が切れているときは、「国産はとむぎほうじ粒」を入れてから炊くと、ふつうにハトムギごはんになります。炊いている間とても香ばしいにおいがしてきます。便利です。



活性はとむぎ美人茶

いつもありがとうございます。寒くなってくると、鼻水が出るのですが、「活性はとむぎ美人茶」と黒豆の煎ったものを入れて熱湯を注いで仕事に持っていっていますが、鼻水が出るのがましになってきました。凄いですよ。お化粧しているので、いつも鼻の周りは取れていたのですが、あまり気にならなくなりました。



国産はとむぎほうじ粒

それいゆさんの「国産はとむぎほうじ粒」を食べ始めて、かれこれ4年半ほど経ちます。 気軽に食べやすいと朝食時に大さじ一杯ほどの"はとむぎほうじ粒"を毎日食べている 80代の父は、首と顔にあったポツポツしたイボが、いつのまにか消えてなくなって いました。またそれよりも大きめ(小指の爪ほど)のイボも一年しないうちに少しず つ剥がれるように自然と取れました♪ 感謝感激です! 北海道 女





お申込みください。

