



墨坂神社(すみさかじんじや) 奈良県宇陀市榛原萩原703 <http://sumisaka-jinja.jp/>

日本最古の健康の神を祀る宇陀の墨坂神社に行きました。神社は崇神天皇10代目の頃、大和の国内に疫病が蔓延し天皇が心を痛めていると、夢枕に神様よりのお告げがあり、お告げの通りに墨坂の神と逢坂の神をお祀りしたところ、病気が平癒したので創建されました。古事記にも記載されている由緒深い神社には、今もこの故事により病氣平癒を願う多くの方が参拝にこられます。宮司さんのメッセージに、「日々の生活に疲れた際に、自らの生きる力を揺り動かし「気」を高めるためにご参拝ください」とあります。令和3年は式年造営の年で、既に神社は鮮やかな朱色に塗り替えられていました。



宇陀橋



大鳥居



祓い戸様



穏やかな宇陀川の流れと山々の景色に癒されます。



本殿

御祭神様は、天御中主神(あめのみなかつぬしのかみ)、高皇産靈神(たかむすびのかみ)、神皇産靈神(かむすびのかみ)、伊邪那岐神(いざなぎのかみ)、伊邪那美神(いざなみのかみ)、大物主神(おおもものぬしのかみ)の6柱です。本殿は江戸後期(1864年)に式年造替の春日大社から移された「春日移し」だそうです。

パワーをいただきましょう♪



パワースポットで人気の大杉

犯した罪汚れを祓い清めて知らず知らずのうちにいただきますように。



拝殿



境内社8社

奥のお社から恵比寿社、菅原社、市岐島社、天神社、金毘羅社、愛宕社、稲荷社、八幡社です。

スゴイ！全国の神様の勢ぞろいです。



おおよまづみのかみ 大山祇神社 山の神です。



奉納された像です。

丑の像



社殿

美味しい水です。今年も元気で過ごせますように！



龍王宮(水の神)

罔象女神(みづはのめのかみ)は水の神様で、湧き出る水は奇跡の水ともいわれ健康へと導いてくださるご神水です。奈良の名水に認定されています。



（ほっと一息）...

今は、孫に会えなくてもスマホで動画を送信してくれるので嬉しいです。スマホの機能性って素晴らしいですね。私の世代ではマホウ(魔法)のような存在です。憧れのスターも手の中のスマホで眺めては、ときめいています(^o^)

会長 竹川梅子



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

ご注文・お問い合わせ ☎ 0120-20-4120 FAX 0120-20-6662

受付時間 9:00~17:30

<https://www.kenko-soleil.com/>



それいゆ

はとむぎ

健康通信

3

2021

vol.237

もうすぐ春ですね。昔から3月3日の「ひな祭り」には、ちらし寿司とハマグリのお吸い物、春分の日には、ぼたもちをいただいたものです。「行事と食事」の習慣は今も続く素敵な日本の文化ですね。三寒四温の季節です、皆さまご自愛くださいませ。



春のはとむぎと梅のちらしずし

# 春は「気」を補う季節です！

中医学では2月から4月までを春の季節とします。五行説では春は五臓の「肝」に変調が起こりやすいため「気」と「血」を補う季節といわれています。暖くなると自然界の動物は冬眠から目覚め、植物は芽吹き私たちの体も陽気を感じて気分が明るくなります。同時にのぼせやめまい、不眠、肌荒れなどの不調が起こりやすくなる季節でもあります。



はとむぎは、水分代謝をアップさせて「気・血」の巡りを良くします。

「肝」は胆汁をつくり、有害物質の解毒・分解、栄養を貯え合成させるなどの働きと自立神経、感情や情緒のコントロールもおこなっています。

「肝」の養生として春の気の巡りを良くする香りのある食材や、解毒を助ける苦みがある食材を程よくとり入れ、いつもより少し早起きをして、心身ともにバランスが崩れないよう、食事から体を整えましょう。

## 気の巡りを良くする食材

爽やかな春の香り野菜は、イライラや不眠解消、食欲増進などを改善して気の巡りを良くしてくれます。この時期、気分が落ち込みやすい人は香りのあるものをおすすめします。またレモンや柑橘類、お酢などの酸味は春の「肝」をいたわり元気にしてくれます。



## 解毒を助ける旬の食材

春は冬に溜め込んだ不要なものを解毒する季節です。解毒機能のある食材は緑色の山菜など「苦み」のあるものをおすすめです。野菜にはカリウムが豊富に含まれているのでナトリウム(塩分)を排出する働きがあります。また食物繊維が多く、さまざまな病気を予防する効果もあります。



## 《気・血を巡らせる薬膳鍋の「はとむぎ入り参鶏湯」》

薬膳料理としても有名な参鶏湯。 「気・血」の巡りを良くする「はとむぎ」と補気の代表的な食材の鶏肉、さらに強力な補気と強精効果のある

高麗人参を使った参鶏湯は、体がポカポカして「肝」を養い滋養強壮、疲労回復そしてコラーゲンたっぷりなので美肌効果が期待できるお料理です。



### 【材料(2人前)】

はとむぎ粒……40g(量は好みで入れてください)  
鶏肉……手羽先2本・手羽元2本  
高麗人参……小2本  
長ネギ……半分(5cmほどは刻み、最後に入れる)  
ショウガ……2切れ  
ニンニク……1片  
クコ……3g  
松の実……3g  
ナツメグ……4個  
塩……小さじ1  
水……800ml

※本来はひな鳥を丸ごと一羽使いますが、手軽に鶏肉の骨つきでも代用できます。

### 【作り方】



① はとむぎを洗い、水気をきる。鶏肉は骨と身の間に切り込みを入れておく。



② 鶏肉を熱湯で1分ほど茹で流水で洗う。鍋にすべての材料を入れる。



③ ふたをして強火で煮出し、アクを取って弱火で1時間ほど煮込む。



④ はとむぎが柔らかくなると、長ネギを取り出し塩で味を整える。

# そして「血」の巡りも良くしましょう

「肝」の養生は「気」と「血」を補うことです。この二つは密接な関係にあり相互に影響を及ぼしています。「血」が不足すると不眠、めまい、立ちくらみ、顔色が良くない、体が冷える、また「血」が滞っていると頭痛、肩こり、シミができるなどの症状が起こりやすくなります。これらの症状は、「血」を補う食材を食べたり、運動などで改善することができます。

タコ、イカ、ホタテ、貝類などに含まれているタウリンという成分が肝の働きを助けます。中医学には「同物同治」という言葉があります。これは「身体の中の不調を整えるために、調子の悪い場所と同じ物を食べる」といという考え方。そういう意味では「肝」の回復に鶏の肝はおすすです。

〈「血」を補う春の食材〉



## 【田七人參は血を巡らせます】

田七人參は「金不換」といって長年貴重な秘薬でした。その効果は「補血第一・力があふれる」といわれ血に関与して利用されてきました。私たちの体を流れている血液は、およそ体重の1/13(体重の8%)を占めています。血液の栄養成分が足りなかったり、血流が滞ったりすると貧血や疲労感、頭痛など体に不調が起こりやすくなりますので、血液をたくさんつくる旬の食べ物をいただきましょう。

## 田七人參の力



サンプルをご用意しております。お申込みください。

60g (1.5g×40包)  
価格 9,504円(税込)

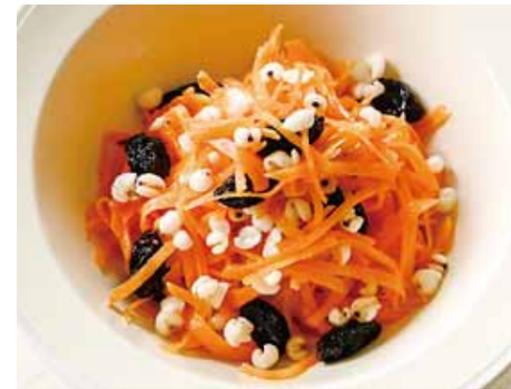


225g (1.5g×150包)  
価格 29,322円(税込)

## 補血に役立つ美味しいレシピ！

栄養価の高い人参とほうれん草は補血のグループに入る野菜です。料理の彩りも鮮やかにしてくれる人参は、抗酸化にすぐれ、血液の循環を良くする効果があります。

## 【はとむぎとレーズンのキャロットラペ】



【材料】  
ゆではとむぎ……約20g  
人参……1本  
レーズン……20g  
A  
オリーブオイル……大さじ1  
酢……大さじ1  
レモン汁……大さじ1  
ハチミツ……大さじ1

ゆではとむぎの  
作り方



## 【作り方】



① ゆではとむぎを作る。



② 人参は千切りにして、塩をふる。しばらく置いて水気をしぼる。



③ Aの調味料を混ぜ合わせる。



④ ゆではとむぎ、レーズン、を加えてよく混ぜる。

気・血の巡りを良くする「はとむぎ粉末」を使ったレシピです。

ほうれん草は血を補う作用のある鉄分が豊富で貧血・動脈硬化、高血圧などに良い効果があります。

## 【はとむぎ粉と豆乳のほうれん草グラタン】



【材料】  
ほうれん草……100g (約1/2)  
シーフードミックス……200g (1袋)  
玉ネギ……1/2個  
はとむぎ粉末……大さじ3(約30g)  
オリーブオイル……大さじ2  
豆乳……300ml  
塩・コショウ……少々  
チーズ……適量

## 【作り方】



① オリーブオイルをひいたフライパンに玉ネギと解凍したシーフードミックスを加えて炒める。



② はとむぎ粉末を加えて混ぜ合わせる。



③ 豆乳を少しづつ加えながらゆっくり混ぜ合わせる。



④ とうもろこしが入ったら、下ゆでしたほうれん草を加え、塩コショウをする。



⑤ 器に入れ、チーズをのせトースターで焼き色がつくまで焼く。

# はとむぎ美人

## 春のデトックスは腸から

春はデトックスの季節です。デトックスと言えば、まず腸が元気であることが大切ですね。

腸内環境を良くするためには善玉菌を増やすことです。私たちの腸は加齢と共に善玉菌は減少し、悪玉菌が増える傾向にあります。そこで日頃から善玉菌を直接腸まで届けてくれる乳酸菌やビフィズス菌また、腸内細菌のエサとなって善玉菌を増やしてくれるオリゴ糖や食物繊維などを多く含む食材を積極的に食べましょう。

善玉菌を直接腸まで届ける食材は、ヨーグルト、納豆、キムチ、チーズ、ぬか漬けなど、そして善玉菌のエサとなって善玉菌を増やす食材は、食物繊維の多い野菜類、果物、こんにゃく、キノコ、海藻類、ハチミツ、オリゴ糖などがあります。

腸内環境が整うと体内の不要なものを排出(デトックス)する力がアップします。すると免疫力が高まるため花粉症や肌荒れの予防に、また精神を安定させるセロトニンも増えるので健やかに春を過ごせるでしょう。



はとむぎ美人入り豆乳ヨーグルト

牛乳のヨーグルトは、生き物の乳の中で生きている動物性乳酸菌で発酵させています。味は酸味があります。

### 【牛乳と豆乳のヨーグルトの違い】

豆乳ヨーグルトは、野菜などに付着している植物性乳酸菌で発酵させています。牛乳ヨーグルトに比べて低カロリー、低糖質、低脂肪で味は淡泊です。どちらが良いかではなく、それぞれに特徴があります。

## お客様のお声

### 家族の健康のための一品です

朝一番にすることは、「活性はとむぎ美人茶」をふつふつとゆったり沸かすことです。家族みんなで「活性はとむぎ美人茶」を飲んで一日をあったか〜い気持ちでスタートしています。高齢の母と、持病持ちの主人に少しでも健康になってもらうことが私の願いです。その私のお手伝いをしてくれるのが「活性はとむぎ美人茶」です。ありがとうねえ。

福岡県 女性 67歳



### イボの改善

それいゆさんとは10年以上のお付き合いになります。20代だった娘の手の平のイボは「活性はとむぎ美人茶」を6ヶ月飲んできれいに消え、私は「はとむぎ美人」の飲用で5~6年間手指の角質化したイボ2個が4ヶ月で、あとかたもなく消えたのにはびっくりしました。体の内側からきれいになったのがうれしくて感謝しています。今後も続けたいと思います。

大分県 女性 62歳



### 健康のため

今回は2回目の注文です。「活性はとむぎ美人茶」を飲みはじめてから子供の足に出来ていたイボがうその様にきれいに取れて感動しております。これからも引き続き、家族みんなで健康のために愛飲していきたいです。

大阪府 女性



### むくみ、肌あれ、イボ

54歳の主人は毎晩晩酌をされていて、さらに喫煙もします。にもかかわらず、健康診断では、特に悪いところもありません。それは「活性はとむぎ美人茶」を常飲して、焼酎にも「活性はとむぎ美人茶」で割って飲んでいるおかげだと思います。これからも家族の健康のために愛飲します！

東京都 女性 55歳



### 疲れを取る、元気に動ける

昭和55~56年頃から飲み続けていましたが、近くのお店がなくなって困っていましたが商品のうらに電話番号がのっていることにやっと気づき、それいゆさんから取り寄せることができました。私にはなくてはならないお守りです。71歳になってあと何年元気なのか...と思いつつ「田七人参の力」に100%たよって生きております。ほんとうに長いことありがとうございます。

宮崎県 女性



はとむぎ美人

150g (2.5g×60包)  
価格 4,644円(税込)



サンプルをご用意しております。お申込みください。



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