



不空院(ふくういん) 奈良県奈良市高畑町1365 <https://www.fuku-in.com>

奈良市高畑町にある不空院へ行きました。山号は春日山ということから春日大社と縁深く、鑑真和上や弘法大使空海が止住したと伝えられている古刹です。そして「女人救済の寺やかけこみ寺」として歴史があります。不空院から南へすすむと、すぐ新薬師寺があり、北の「ささやきの小路」をぬけると春日大社があります。ここ高畑界隈は志賀直哉旧居や文豪たちが集ったサロンもあり、春日大社の神職がお住いされている歴史的町並みは凛とした空気を感じます。



縁を結ぶときには切らねばならぬものがあり、切ろうとするためには新たに結ぶのが良い」という理由から並んで祀られています。



本堂



ふくうけんさくかんのんざどう
不空絹索観音坐像
(鎌倉時代 重要文化財指定)
ご本尊の不空絹索観音坐像は鎌倉時代の作で、東大寺・興福寺と共に「三不空絹索観音」といわれています。



縁結びさんは「市杵嶋姫大神」と「黒竜大神」を祀られ、縁切りさんは「法電大菩薩」を祀られています。この三神はいずれも不幸な弱い女人を助けてくださる神様だそうです。

西国三十三か所、観音霊場は第一番目の青岸渡寺から始まり番外もあります。



お砂踏み



うがべんざいてんによざどう
宇賀弁財天女坐像(室町時代)
不空院の秘仏です。



弘法大使像
ご本尊、不空絹索観音坐像は弘法大使によって興福寺から当院へ移されたそうです。



安穏廟(納骨堂)
宗派、国籍を問わず永代供養を引き受けておられます。



御霊塚と如意輪観音
聖武天皇の第一皇女に生まれ無念の死を遂げられた「井上内親王」の御霊をお祀りされています。このことから不運の女性をかくまう「かけこみ寺」の歴史と重なるものがあります。



高畑町で
大和三輪そうめんを
いただきました。

それいゆ はとむぎ 健康 通信

5

2021

vol.239

立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は百合の花と、美しい女性の容姿や立ち居振る舞いを花にたとえた言葉があります。奈良の花の名所でもそれぞれ華やかに、しとやかに咲いています。皆様も花を愛で健やかに過ごして下さいませ。

はとむぎカナッペ



ほっと一息・・・

今「新しい楽しみ」ができました。結局私は楽天的なのでしょうか。過去は過去、これからの人生は「清く正しく美しく、そして楽しく」をテーマに生きてまいりましょう。子供たちと共に。



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://kenko-soleil.com/>



それいゆ株式会社
〒630-8423 奈良市出屋敷町141-1

GW休業のお知らせ | 5月3日(月)~5日(水)までお休みとさせていただきます

5月の養生〈健脾〉



はとむぎと大根のお粥さん

「はとむぎ」は胃腸の調子を整え消化を助ける「健脾利湿」という働きがあります。そして大根は、でんぷんを分解するアミラーゼやたんぱく質を分解するプロテアーゼという酵素をいっぱい含んでいるので消化を助けます。消化にいいはとむぎと大根を加えることで一層、胃腸にやさしい組み合わせのお粥となり

ます。味付けはお好みで塩味や梅味また中華風にしても美味しくお召し上がりいただけます。

はとむぎと同じように健脾作用を持つ食べ物は、にんじん、長芋、カボチャなどがあります。

はとむぎ茶は胃腸の働きを助けると同時に、これから強くなる紫外線によるシミやシワの予防にもなります。



【はとむぎと豆のグリーンポタージュ】

〈材料(2人前)〉

ゆではとむぎ……………50g
空豆とグリーンピース合わせて
(さやから出したもの)……………150g
きぬさや……………少々
新玉ネギ……………1/2個
和風だし……………250ml
豆乳……………50ml
塩・黒コショウ……………少々

〈作り方〉

- ① 3種類の豆を茹で空豆の皮をむき、新玉ネギは薄切りにする。
- ② 鍋に新玉ネギと和風だし半分を入れ弱火で煮る。煮えたら空豆、グリーンピース、ゆではとむぎを加えハンドミキサーで攪拌する。(飾り用の豆を残しておく)
- ③ 豆乳と和風だしの残りを加えて塩・黒コショウで味を調える。
- ④ 飾り用のきぬさやと豆を添えて器に盛りつける。

春は「脾」を補いましょう

中医学では胃は消化、腸は吸収・排泄と区分せず口から肛門までを消化器系の臓器と考えて「脾」と呼んでいます。「脾」は食べ物を消化吸収して「気・血」をつくり、からだ全体に運ぶ働きをしています。また水分代謝と筋肉に栄養を与え、第二の脳といわれている胃・腸は、感情と深くかかわっていますので胃腸が元気なら食べ物を美味しく食べることができます。すると全身に栄養が巡り健康な心身を維持できます。

「脾」に優しい生活

食べる物や食べ方で体は変わります。食べ方ではよく咀嚼することや食べる量を腹八分目にする、そして食事は規則正しく、が大切です。バランスのとれた食事をリラックスした気分ですいただくこともポイントです。すると自律神経が整って「脾」に優しい生活習慣へとつながります。また「脾」を元気にするためには辛い物や甘い物、冷たい物、脂っこい物などできるだけ少なくすることも大切です。



【はとむぎと春キャベツのスープ】

〈材料(2人前)〉

はとむぎほうじ粒……………適量
春キャベツ……………4枚
セロリ……………1/2本(約60g)
昆布だし……………400ml
ローリエ……………1枚
ニンニク……………少々
オリーブオイル……………小さじ1
塩・黒コショウ……………少々

〈作り方〉

- ① キャベツを千切りにし、セロリは筋を取ってスライスする。
- ② 鍋にオリーブオイル、ニンニクを入れ香りが立ってきたら、キャベツとローリエも加えて炒める。
- ③ キャベツがしんなりしてきたら昆布だしと塩を加えて弱火で煮る。
- ④ キャベツが柔らかく煮えたら、ローリエを取り出し、セロリを加え塩コショウで味を調える。
- ⑤ 器に盛りつけて、はとむぎほうじ粒をトッピングする。

抗酸化食品〈美容〉



「カラフルはとむぎサラダ にんじンドレッシング添え」

健康な体を支えてくれるのは食事や運動、休養、ストレスの解消などいくつかありますが、体を酸化させないことも大切です。私たちの体にはもともと酸化から守る機能が備わっていますが、加齢とともにその働きが減弱してしまいます。幸いにも減った抗酸化力は日頃から抗酸化作用のある食品を摂ることによって補うことができます。

抗酸化作用のある食品は色の濃い野菜やフルーツ、海藻類、青魚、ナッツ類、穀物類などがあります。これらの食品にはビタミンCやビタミンE、ポリフェノール類、ミネラル類、カロテノイドなどの栄養素が含まれていますので「カラフルはとむぎサラダ にんじンドレッシング添え」は抗酸化作用で、紫外線によるシミなどを予防してくれる美容食です。

はとむぎの抗酸化作用

はとむぎは、活性酸素による酸化を抑制する抗酸化作用があります。抗酸化作用は体をサビないように守りますが、サビが蓄積すると内臓や血管、お肌にも不調が起こります。これから紫外線が強くなる季節はお肌の老化を加速させるため、紫外線に効果的な栄養素を十分に摂りましょう。酸化を防止する栄養素はトマトなど赤い野菜やレモンなどの柑橘類、ブルーベリー、ブロッコリー、ほうれん草などがあります。サラダにしたりお味噌汁に入れたりして日常的に食べましょう。

また、はとむぎには、抗酸化作用に役立つ良質な不飽和脂肪酸がバランスよく含まれています。

はとむぎとにんじんのポタージュ

抗酸化作用のある食品は緑黄色野菜に多く含まれています。特ににんじんに含まれているβカロテン類は強い抗酸化作用があり免疫力を高め、体内でビタミンAに変換されて作用し、皮膚や粘膜の免疫を強くします。

また、食物繊維は乳酸菌を増やし善玉菌のエサとなって腸内環境を整える働きがあります。

はとむぎとにんじんの組み合わせのスープは免疫力が高まり、体の内から美肌を保つことができます。

ポタージュは体を温め、胃腸にも優しく「脾」が弱りやすい春の季節におすすめです。



「はとむぎ料理はココからご覧ください」

「はとむぎとにんじんのポタージュ」

はとむぎ美人

老化を遅らせる食べ物

肌の老化は加齢によっても起こりますが、原因の70～80%は紫外線による光老化だそうです。紫外線が肌の奥まで届くと炎症を起こし、コラーゲンやエラスチンが壊されてシミやたるみとなります。これからの外出時は紫外線の予防をしっかりとしましょう。

また体の中から紫外線をケアするためには、体の中を酸化から守ってくれる抗酸化作用のある食べ物を多く摂りましょう。

酸化を促進する食べ物として揚げ菓子や、添加物の多いもの、甘いものなどはできるだけ避けましょう。

〈はとむぎ美人パフェ〉



【材料】

はとむぎ美人……………1包
はとむぎグラノーラ……………適量
リンゴ……………1/2個
バナナ……………1/2本
キウイフルーツ……………1/2個
トッピング用のフルーツ…少々
(飾り用のミント1枚)

【作り方】



① グラスにはとむぎグラノーラを好みの量まで入れる。

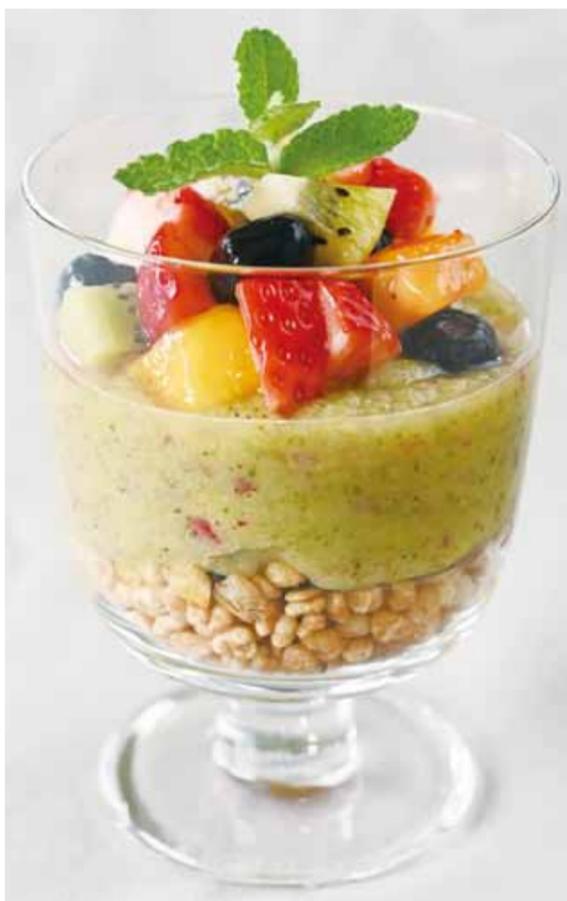


② リンゴ、バナナ、キウイフルーツ、「はとむぎ美人」をミキサーにかけ、グラスに注ぐ。フルーツをトッピングし、ミントを添える

(好みでラム酒を入れると大人の味に！レモン汁を入れると爽やかなパフェに！)

食べる日焼け止め

抗酸化作用の強い食べ物は、食べる日焼け止めといえます。これからが旬となる色の濃い野菜やフルーツ、体に良い脂質などは体の中の酸化を抑制してくれます。見た目にも鮮やかなフルーツを使った「はとむぎ美人パフェ」で若々しさと肌美人を目指しましょう。



お客様の声

老人性イボの改善

ここ1年くらい、はとむぎを食べていませんでした。首すじに小さなイボが出来始め、はとむぎを食べるのを復活させたところ、肌質が変わったのをやはり感じます。毎日食べるご飯に「国産はとむぎ炊飯器用」を混ぜて炊くと、少しずつ、はとむぎが食べられるので私にむいています。

熊本県 女性 46歳



シミ・しわ改善への期待

NHK番組(美と若さの新常識)で効果を紹介されていた事がきっかけで購入しはじめました。サプリやエステなどに費用をかけるより健康的に体の中から改善できたらと願っています。今回はコロナ対策のためネットで「国産はとむぎ炊飯器用」と「国産はとむぎ粉末」を購入しようと思いはじめ、ご連絡した所とても丁寧に対応して頂き本当にありがとうございました。

東京都 女性 50歳



肌改善

「はとむぎ料理教室」に参加させて頂きそこで、はとむぎの効果を学んで首のイボ、顔のシミ、ソバカス、カサカサ肌が改善できればなあと思ひ、まずは一步をふみだしたところです。コツコツと「はとむぎ美人」と「国産はとむぎ粒」を続けて、鏡の前に立っては成果がでる日を楽しみにしています。

奈良県 女性 39歳



健康増進

毎日朝食にヨーグルトと一緒に「国産はとむぎほうじ粒」を食しています。お陰様で腸の働きが活発になるよう便通よろしく、肌もツヤが出てきたように思います。使用して3年程になりますが、継続して使用することが効果を大きくしたように思います。

東京都 男性 69



健康と美容のため

健康と美容のために「国産はとむぎ炊飯器用」と「国産はとむぎほうじ粉末」をずっと愛用しています。最近発売された「活性はとむぎ美人茶+レモングラス」とてもおいしかったです。高い化粧品を使うより、身体の中から美肌になりたいと思ひ、家族全員おいしく毎日いただいています。

栃木県 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