

それいゆ設立26周年 感謝キャンペーン

5,500円以上お買い上げの方に

それいゆはとむぎ オリジナルトートバッグ プレゼント

● 期間 ● 2021年9月1日～9月30日まで



9月でそれいゆは、設立26周年を迎えます。これも皆様のご愛顧のおかげと心より感謝申し上げます。
感謝の気持ちを込めて、「オリジナルトートバッグ」をご用意いたしました。



【サイズ】約330×330×170mm(間口500mm)
【素材】綿(10オンス) 間口:ファスナー仕様

対象 1回のご注文金額が5,500円(税込)以上の方

期間 2021年9月1日～9月30日

お届け方法 ご注文商品と一緒にに入れてお届けします。



【ファスナー仕様】



【内ポケット付き】

透けにくく丈夫な厚めの生地に、それいゆのロゴをプリントしたオリジナルデザイン。マチの広い容量たっぷりサイズに、ファスナーや内ポケットなど多機能も嬉しい便利なトートバッグです。

※それいゆはとむぎ全商品が対象です。

※ご贈答で注文された場合、バッグは商品と一緒にご贈答先へお届けいたします。

※キャンペーンはプレゼントがなくなり次第終了となる場合がございます。ご了承ください。



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 受付時間 9:00～17:30
☎ 0120-20-4120 FAX 0120-20-6662
<https://kenko-soleil.com/>



それいゆ はとむぎ 健康 通信

9

2021

vol.243

こんにちは

コスモスが風にゆれ、秋の風情を感じさせてくれます。9月は「それいゆ26周年感謝キャンペーン」を実施いたします。プレゼントをご用意してスタッフ一同、心からご注文をお待ち申し上げます。

季節の変わり目でございます、どうぞご自愛くださいませ。

はとむぎと白きくらげと 桃のスイーツ



9月の食養生〈肺〉

食養生とは病気にかかる手前、健康なうちから実践して病気にかかりにくく、かかっても軽くて済むようにすることです。その基本は季節に合わせて食べる、体質に合わせて食べる、食べ過ぎない、です。9月の食養生として日中はまだまだ暑いので夏野菜を食べて熱を冷まし、疲労回復に良いビタミンB1も補い、秋の気配を感じたら乾燥から肺を守り、潤す食材を食べるようにしましょう。肺を潤す食材は蓮根、かぶ、里芋、白きくらげなど白い食材と、みずみずしい果物などがあります。

白きくらげは水で戻すと真っ白になりクセがなく味も香りもないためお粥やサラダ、お味噌汁、炒め物など一年を通じてどんな料理でも使えます。白きくらげの効果はのどや気管支、肺、皮膚や粘膜、腎などを乾燥から守り体に必要な潤いを補うため、薬膳では肌に潤いを与える美肌スイーツとしてよく使われる食材です。戻した白きくらげは冷蔵保存や冷凍保存もできるので時間のある時に戻しておくくと便利です。



〈はとむぎと白きくらげと桃のスイーツ〉

【材料】 ゆではとむぎ……少々
白きくらげ……8g(乾燥)
桃……1/2個
クコの実……少々
ハチミツ……適量

【作り方】

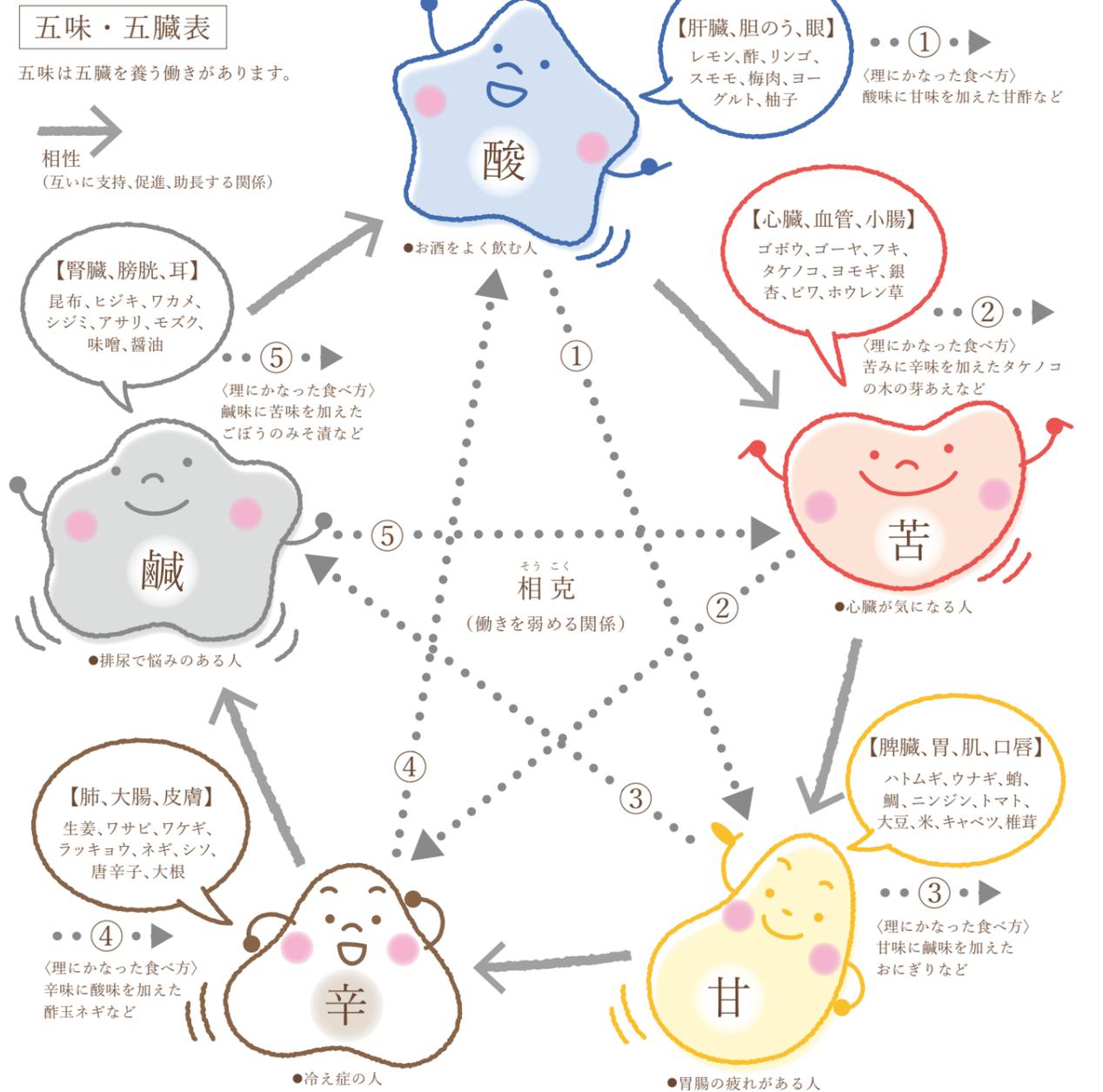


- ① 白きくらげをたっぷりの水に30分ほどつけて戻し、柔らかくなったら根本の硬い部分を取る。
- ② よく洗い、白きくらげがひたるぐらいの水で1時間ほど炊く。
- ③ プルプルに炊けたら、ゆではとむぎとクコの実とハチミツを加えて冷蔵庫で冷ます。
- ④ ③を器に盛り桃をそえる。

わかりやすい薬膳「五味」

漢方、中医学に五行・五性・五味・五色・五臓などの五行説という哲学があります。今回は五味と五臓には深い関係があることを知って毎日の食事から健康な体づくりに役立てましょう。五味は酸、苦、甘、辛、鹹(塩辛い)があります。鹹とは塩辛い味のことで昆布のようなものをいいます。

五味と五臓との関係は、酸味【肝臓・胆のう・眼】、苦味【心臓・血管・小腸】、甘味【脾臓・胃・肌・口唇】、辛味【肺・大腸・皮膚】、鹹味【腎臓・膀胱・耳】に区分され、食べ物の味によってそれぞれ違った臓器に働きかけます。五臓を健やかに保つため五味をまんべんなくバランスよく摂るようにしましょう。



認知機能と栄養

長い人生を心身ともにより健康で過ごすため今、認知症の予防に関心が高まっています。認知症の予防には生活の見直しなどいろいろな項目がありますが、自分の体を作っている食事を見直すことが一番大切です。認知症予防に良い食材は、DHA・EPAなどの不飽和脂肪酸が豊富な青魚、ビタミンCやビタミンE、ミネラル

が多い緑黄色野菜と果実類、必須アミノ酸や必須脂肪酸などを含むハトムギ・大豆製品があります。

必須アミノ酸と必須脂肪酸は食べ物でしか補うことができない栄養素のため、日頃から偏らずバランスの良い食事を摂って、認知機能の低下を予防しましょう。



サンマのはとむぎご飯

それいゆの「はとむぎ料理」はすべてここからご覧ください。



美肌と美腸をつくるドリンク

「はとむぎ美人」と甘酒と豆乳

甘酒は日本独特の麴で作られた発酵食品です。甘酒には必須アミノ酸を含めブドウ糖やオリゴ糖、食物繊維、ビタミンB群など栄養が豊富なため、古くは江戸時代から疲労回復に良いとして飲まれ続けてきました。

甘酒に含まれるコウジ酸は美白作用でシミやくすみを予防し、豆乳に含まれる大豆イソフラボンが美肌ホルモンに働きかけ、「はとむぎ美人」は、はとむぎの美肌作用とフルーツ酵素で腸内環境を整えて美肌と美腸をつくります。

【作り方】

甘酒1/2と豆乳1/2をカップに入れてレモンを絞り「はとむぎ美人」を加えます。

他にも美肌と美腸をつくるドリンクとして、すりおろしたリンゴを入れる、すりおろした生姜を入れる、ハチミツを入れるなどおすすめします。



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。



お客様の声

親子で腸内環境改善、解毒効果期待

子どもが小さい頃から便秘がちで、ためこんでおく状態はよくないと悩んでいた所、「活性はとむぎ美人茶」が体内の老廃物を排出してくれそうな気がして、それ以来飲み続けています。「はとむぎパンケーキミックス」はとっても美味しく、朝食におやつに、大喜びでいただいています。こし餡をはさんでドラ焼きにすると落ち着きます。



東京都 女性 49歳

美容と健康の補助のため

年齢を重ね、忙しい毎日の中で健康と美容には気を付けたいと思っていた所、安心して口に入れる事のできる「活性はとむぎ美人茶」と「はとむぎ美人」に出会い愛飲させて頂いております。いつまでも元気で少しでも若々しく仕事に子育てに頑張れるよう家族も皆飲んでます。お茶はとっても美味しいです♡



広島県 女性 43歳

肌の調子を整えるため

「はとむぎ美人」を飲みはじめて1年以上が過ぎました。毎朝ヨーグルト+甘酒に2包ふりかけて食べています。肌の調子が良く、顔だけでなく足のかかともカサカサがなくなりました。これからも続けて使っていきたいです。



東京都 女性 58歳

イボ、シミに

私は60代半ばの女性です。94歳の母と、その他大勢で暮らしています。母は以前から太陽食品の「はとむぎ粉」を飲んでおり、たくさんの首のイボが無くなりました。それで私も「はとむぎ美人」を積極的に飲んだところ、頬にあった大きなシミも小さくなりました。現在は娘と3人で愛飲しています。母の肌は柔らかく綺麗です。はとむぎパンもふんわりとした自然の甘みとはとむぎの香ばしさが、このコロナ渦での張りつめた心を和らげてくれます。



石川県 女性 64歳



播種後87日目のはとむぎ畑です。はとむぎの草丈は150~180cmほどまで順調に育成しており嬉しく思います。9月に入りますと登熟期を迎え畑には赤とんぼがたくさん飛ぶようになります。小さな秋の始まりです。真夏日に作業した社員の顔は真っ黒に日焼けし、黒っぽい服を着ていると前を向いているのか後ろを向いているのか全く分からない程です。でも若さというエネルギーでみんな元気に畑に出て一所懸命に作業をしています。農業は体力です。



大和の古刹を歩く vol.152



與喜天満神社 (よきてんまんじんじや) 奈良県桜井市初瀬14 <https://www.yokitenmanjinja.jp>

奈良県桜井市にあります、與喜天満神社へ行きました。ここは長谷寺の参道からすぐ近くにあり、初瀬川を渡り階段を上ると大鳥居があり、ここから大杉に挟まれた表参道の階段を百数十段あがった與喜山の中腹に神社があります。與喜天満神社は平安時代に創建され菅原道真公の御神をお祀りする日本最古の神社だそうです。そして古代、大和の国は天照大神が天上からはじめてこの世に降臨された聖地であり、磐座がある事から伊勢神宮の信仰の発祥の地ともいわれています。

なんと長い階段でしょう！
中ほどまで上ると空気が違い
靈氣を感じます。



表参道



大鳥居

與喜天神宮の石碑



拝殿

拝殿の奥にある本殿の御祭神は菅原道真公。本殿の左右に春日造りの境内社が祀られています。

歴史上の人物が使われた
手水舎です。



泊瀬稲荷社
表参道の途中に小さな社が祀られています。



手水舎(徳川家光寄進)
手水舎は1650年9月吉日に徳川家光より寄進され、本居宜長(もとおりのりなが)や松尾芭蕉が参拝の折にこの手水舎で心身を浄められたそう



磐座
伊勢神宮信仰の原点



夫婦岩



古神輿(徳川家光寄進)

皆様の健康と幸せを祈願しながら
撫でました。



撫で丑
菅原道真公は845年の乙丑生まれで牛との関わりがあります。



初瀬の門前町
表参道から見渡した景色です。



ほっと一息・・・

夕方の秋風が嬉しいですね。ここ暫くはぶらぶら気ままにショッピングができなくなりましたが、手持ちの物で不自由なく暮らしております。これも「足るを知る」でしょうか。コロナ禍において様々な面での価値観が変わりましたね。



会長 竹川 梅子