



曾爾高原 (そにこうげん) 奈良県宇陀郡曾爾村太良路 <https://sonimura.com/sightseeing/1/>

奈良県と三重県の県境にある曾爾高原に行ってきました。曾爾高原は生室赤目青山国定公園に指定され秋には夕日に映えるススキが有名です。約40ヘクタールの広大な曾爾高原がススキで覆われ、春から夏は新緑が美しく、秋が深まる頃は昼間の太陽の光で銀色に輝き、夕日を浴びると黄金色となって風になびく景色が特徴です。曾爾高原では春に山焼きを行い他の植物の育成を抑えてススキが新しい芽を出しやすいような環境づくりをされています。奈良の若草山と同じですね。今回は初心者やファミリーコースを登り、下山した後は美人の湯で有名な天然温泉「お亀の湯」で汗を流しました。



曾爾高原のススキ



兜岳、鎧岳(国の天然記念物)
車で曾爾高原に行く途中、鎧岳(右)と兜岳(左)が見えます。



初心者コース

遊歩百選にも選ばれた
曾爾高原を出発!



高原でお弁当

広い草原を独り占め!
はとむぎご飯の
おにぎりが美味しい!



亀山峠で休憩
後ろの山は二本ボソ(996m)。その先の山は日本300名山の一つ俱留尊山(1038m)です。山の向こうは三重県です。



亀山峠から亀山山頂(849m)に登っていくとこんな場所があります



亀山峠(810m)に向かって登山

青い空と緑の高原が
とてもきれいです!



お亀池(標高710m)
亀山池を右手に見下ろしながら
どんどん登っていきます。

お肌がぬるぬる♪美人の湯最高!



お亀の湯(天然温泉)
広い露天風呂から兜岳
や鎧岳が見えます。お肌
がしっとり湯めぐり
番付総合1位になった
こともあるそうです。



夕日とススキの穂

11月下旬の夕暮れにはススキの穂が黄金色に染まり、金の波となって揺れる景色が有名です。

ほっと一息・・・

「大和の古刹を歩く」の取材で訪れた曾爾高原は人が少なく、コースから戻って高原で寝っ転がっていると、青空には白い飛行機雲がゆっくり流れ、ススキが風に揺れる音だけが聞こえてきました。とても幸せな時間でした。 感謝♡ 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://kenko-soleil.com/>



それいゆ

はとむぎ 健康通信

10

2021

vol.244

こんにちは

♪夕焼け 小焼けで日が暮れて♪ 秋は夕焼けがきれいに見られる季節です。皆様にはお元気でお過ごしでしょうか。早くこの歌詞のように穏やかで素朴な幸せが感じられる日々に戻って欲しいと願います。皆様にはいっそう健康にご留意くださいますようお願い申し上げます。



新発売 10.1

T U Y U

オーガニック ハトムギ
エッセンス&オイル

2層式美容液



10月の食養生〈肺〉

養生とは、毎日の食事から自然治癒力を高めて、病気にならないようにすること。病気になる原因はさまざま、心のひずみも食生活から起ることがあるため、季節に合った旬の食材をバランスよく食べることや、食事を楽しみながら摂ることも養生につながります。秋には空気の乾燥が進むため肺や呼吸器系が弱まりやすい季節です。この時期は肺と体を潤す白い食材を食べましょう。

乾燥から肺や体を守り潤してくれる食べ物は「白い食材」です。レンコン、大根、かぶ、玉ネギ、白菜、白ネギ、ゆり根、白きくらげ、豆腐、里芋、白ゴマ、山芋、松の実などは粘膜を強くして乾燥からくる咳などを予防、改善します。特にみずみずしい梨は肺と体を潤し、口の渇きや肌の乾きを解消してのどや風邪、鼻のトラブル、肌荒れ、便秘に効果があります。



秋の白い食卓

・ゆではとむぎと白きくらげと梨のデザート

・はとむぎご飯

・里芋のはとむぎ味噌田楽
・はとむぎ入りレンコンすり流し
・白菜と白ゴマのサラダ
・ゆではとむぎと大豆のファラフェル
・豆乳ヨーグルトソース

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。



※ファラフェルとは、浸したひよこ豆や空豆に香辛料を混ぜ合わせ、丸めて食用油で揚げた中東の料理です。今回は大豆水煮缶と香辛料を合わせてミキサーにかけ、ゆではとむぎと5mm角に切った長芋を加えて揚げました。

食材のもつ性質〈五性〉

五性とは

薬膳の考え方では食べ物には体を温めたり冷やしたりする性質があるとし、5つに分類したものを五性といいます。五性には寒性、涼性、平性、温性、熱性があり、飲食によって体を冷やす性質があるものは寒性で、冷やす作用が弱いものは涼性です。反対に体を温める性質のものは熱性で、その作用の弱いものは温性です。平性は体を温めることも冷やすこともしない食材のことで病氣中、病後、離乳食、子供などに良く、たくさん食べても問題がないものです。

旬の食材は、その季節の気温にふさわしい性質を持っているため、五性の食材がバランスよく組み合わせられた伝統的な和食は健康に良い食べ方です。一年中出ている食材の中には体を冷やすものがあるので、冷え性の方は温熱性の食材を選んで食べましょう。涼寒性の食材でも温熱性の薬味を組み合わせたり、火を通したりすると体を冷やす作用が弱まります。中医学では「はとむぎ」は清熱解毒作用があることから微寒または涼性といわれていますが、炊飯した場合は平性寄りに性質が変わります。

「五性」の働きと食材

【寒性】	体の熱を冷まし、熱毒・消炎の効果があります。体を冷やす性質を持っています。	バナナ、トマト、蓮根、ユリ根、ユズ、メロン、スイカ、キウイ、冬瓜、アサリ、鱧、ヒジキ、白砂糖、昆布、タケノコ、ニガウリ	
【涼性】	寒性より穏やかに体の熱を冷まし、清熱作用があります。	キュウリ、セロリ、蕎麦、小麦、ハトムギ、ゴボウ、ミカン、マンゴー、マッシュルーム、大根、茄子、胡麻油	
【平性】	体を冷やしたり温めたりどちらでもないもの。	ハトムギ、米、ジャガイモ、トウモロコシ、大豆、納豆、小豆、ホウレン草、オクラ、豚肉、鶏肉、イカ、ホタテ	
【温性】	体を穏やかに温める作用があり冷え性に効果があります。	ニラ、ニンニク、モチ米、カボチャ、海老、酒、ラッキョウ、山菜、クルミ、鰻、ニンニク、栗、鰯、鯉、鮭	
【熱性】	発汗を促し代謝を高め、温性より強く温める作用があります。	生姜、唐辛子、山椒、胡椒、ワサビ、辛子、シナモン、羊肉	



ハトムギの実が登熟期に入りました。登熟とはハトムギの粒の外皮が緑から縞茶緑、茶褐色と、ように色が変化し、粒の中の白い部分が成熟していくことです。収穫の適期はハトムギの粒が70～80%茶褐色になった頃。

収穫が早すぎると未熟粒が多くなり遅すぎると脱粒が多くなるため収量減になってしまいます。今年も過去10年間の経験と天気予報から収穫日を決めてまいります。

10/1 新発売

T U Y U
オーガニック ハトムギ
エッセンス&オイル
2層式美容液
(100%天然植物由来)



オーガニック
ハトムギ

自社農園のオーガニックハトムギを使用

TUYU 露 美容液は、自社栽培の「奈良県産オーガニックハトムギ」を使用し、品質と安全性を追求しています。体の健康と地球環境を考慮し、植物由来原料にこだわりました。

ハトムギの恵みで爽やかな潤いを

ハトムギを凝縮した2層タイプのオイルインローション。
滑らかな感触と柑橘&ハーブの香りは、お肌と心に潤いを与えます。

2層のハトムギエキスの配合

Oil	ハトムギ葉エキス ハトムギ種子エキス ヨクイニンエキス
	ハトムギ種子水 ハトムギ種子エキス ヨクイニンエキス
Essence	

ハトムギ葉エキス Oil

〈植物エキス〉
有機はとむぎ若葉からエキスを抽出。日焼けによるシミ・ソバカスから肌を保護します。

ハトムギ種子水 Essence

〈ボタニカルウォーター〉
水を使用していないオリジナルのハトムギ種子水が滑らかで、みずみずしい肌を保ちます。

ヨクイニンエキス Oil Essence

〈植物エキス〉
豊富に含まれているアミノ酸が肌の角質層にたっぷり潤いを与え肌のキメを整えます。

ハトムギ種子エキス Oil Essence

〈植物エキス〉
肌機能活性化効果、保湿効果に優れ、乾燥から肌を守ります。



〈緑色〉未熟粒



〈縞茶緑〉中熟粒



〈茶褐色〉完熟粒



〈白色〉不稔粒

ご使用方法

2層のため、よく振ってから手にとってお肌になじませてご使用ください。

また化粧水や乳液に3~4滴を足してもご使用いただけます。



T U Y U
オーガニック ハトムギ
エッセンス&オイル
2層式美容液

商品番号: 0416
価 格: 4,420円(税込)
内 容 量: 32ml

※石油由来、動物性原料、合成香料、着色料、保存料などは使用していません。

トマトと甘酒のドリンク

女性はいくつになってもきれいなお肌に憧れます。きれいなお肌のベースは毎日の食べ物から。今回は、淡くて優しいピンク色の「美肌ドリンク」を作りました。ピンク色の正体はトマト。トマトのリコピンという成分が肌の酸化を防ぎシミやくすみを予防し、甘酒のアミノ酸と豊富なビタミン群が肌に栄養を与えます。さらに「はとむぎ美人」を加えると腸内環境を整えて体の内からきれいなお肌をつくってくれるでしょう。

【材料(2人前)】

- ・はとむぎ美人 ……2包
- ・ゆではとむぎ ……大きじ2杯
- ・トマト ……2個
- ・甘酒 ……300ml
- ・白きくらげ ……少々

白きくらげを水で戻し、30~40分ほど煮る

【作り方】

- ①トマトのへたを取り除き、適当な大きさに切る。
 - ②すべての材料をミキサーにかける。
- ※白きくらげを少しトッピング用に残しておく
- ③白きくらげをトッピングする。
 - ④はとむぎ美人を加え混ぜる。

※好みにハチミツやレモン汁を入れると美味しく、美肌効果も高まります。



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。



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

お客様のお声

健康と食事の飲み物

顔にイボができてレーザー治療をしたので今後の予防のためと、高齢の両親が飲む「活性はとむぎ美人茶」をポットに入れても味が他のお茶に比べておいしく保持できるため購入しました。

広島県 女性 56歳



むくみがひどいため改善したい

届いてまだ3日目です。サラダに「国産はとむぎほうじ粒」をバラバラ、スープにもバラバラ、そして「活性はとむぎ美人茶」を毎日500mlだけ飲み、「国産はとむぎ粒」も2合炊いて小分けにし、少しずつ玄米にまぜて食べて…まだ3日目です！それ以外何もしてないのにむくみがマシになりました。続けるのもっと良くなりそうです！

神奈川県 女性 42



息子のアトピー改善のため

息子のアトピーを治すために、ハトムギが良いと聞いて御社に相談させていただきました。食物アレルギーで果物(キウイなど)が食べられないので「はとむぎ美人」をとれないと相談したら「有機はとむぎ若葉の青汁」を紹介されました。とても丁寧にお話しをしてもらって嬉しかったです。ほうじ粒は、お菓子代わりに食べさせようと思います。次は炊飯器用のハトムギにチャレンジしたいです。効果があってアトピーが治りますようにとねがいます。

福岡県 女性 50歳



体のイボ・胃のポリープ

「はとむぎ美人」を毎朝ヨーグルトに混ぜて食べています。もう7年になると思います。去年やっとお腹の所に2mm位のイボがポロっと取れてビックリしました。長くかかりますがイボが徐々に痩せてきて取れます。他のイボも変化しております。これからも続けます。

山口県 女性 56歳



自分へのプレゼント

私の今のお気に入り、は「はとむぎグラノーラブレーン」です。初めて頂いた時、昔なつかしい味を思い出したのです。コーヒーに紅茶にワインにも合います。もちろん「活性はとむぎ美人茶」も。おいしくて体に優しいですから嬉しい限りです。今後はお友達や子供達にも贈りましょう！

愛知県 72歳 女性

