



新薬師寺 (しんやくしじ) 奈良県奈良市高畑町1352番地 <http://www.shinyakushiji.or.jp>

奈良市内にある新薬師寺へ行きました。新薬師寺の「新」は新しいということではなく「靈験新たか」という意味だそうです。天平19年(747)に聖武天皇の病氣平癒を祈って光明皇后によって創建されたお寺です。ご本尊様の薬師如来さまを十二神将がグルッと囲むようにご守護されている光景は珍しく思います。十二神将とはインド神話の森林にすむ精霊という意味だそうです、その立像は等身大(152~166cm)です。新薬師寺は高畑町という閑静な場所にある古刹ですが訪れる方も多く、薬師如来さまの目が大きく美しいことから特に眼病を治す仏さまとして信仰されています。



ご本尊・薬師如来坐像(国宝)  
ふくよかなお姿の如来さまは、カヤの木からの寄せ木で造られています。昭和50年の調査では像の体内から平安初期の法華経(国宝)8巻が見つかりまし



本堂(国宝)奈良時代  
大屋根の曲線と白壁は創建当時の天平建築様式です。内部には天井がなく骨組みや円柱の柱が見えます。

私の干支、「申」にあたる大将に参拝しました



十二神将立像(国宝)奈良時代  
十二神将はご本尊を囲むようにして護衛されています。日本最古最大の十二神将です。



地藏堂(国指定重要文化財)  
小さな仏堂建築で鎌倉時代の建物です。



鐘楼(国指定重要文化財)  
鎌倉時代後期の建立  
内部にかかっている梵鐘は国指定重要文化財です。



東門(国指定重要文化財)  
鎌倉時代後期

創建当時の十二神将の色彩はこのように鮮やかだったそうで、今でも部分的に色が残っています。



天然記念物の鹿たちがここまですぎに来ています。



石仏群(奈良時代)  
花崗岩でつくられた石仏が並べられています。



こうやくしじょう 香薬師堂  
秘仏、おたま地藏・景清地藏尊(鎌倉時代)が安置されています。

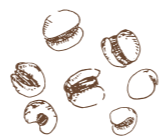
静かな庭園を拝観していると心が和みます

ほっと一息・・・

一年間、家族そろって無病息災で過ごせたことに感謝します。今年はある事に「腹をくくる」を覚えました。「腹をくくる」と腹が立たず心穏やかに過ごせるようになりました。ええ歳をして今さらですが・・・ポジティブに生きてまいりましょう・・・



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

それいゆ  
はとむぎ 健康通信

こんにちは  
早くも一年の締めくくりの時節を迎えることとなりました。今年もご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。最近になりまして奈良公園にお越しになる方も多くなり、気のせいか鹿も喜んでいようです。皆様には寒さ厳しい折から、くれぐれもご自愛くださいませ。



はとむぎシュトーレン



# はとむぎシュトーレン



柿・レーズン・胡桃などを練りこんだ  
しっとり贅沢なStollen

クリスマスを待つアドベントの期間を楽しみながらお召し上がりください。

## 「シュトーレン物語り」



シュトーレンはドイツの伝統菓子でその歴史は14世紀にさかのぼります。当時はバターを使っていないシンプルな焼き菓子でしたが15世紀に入ってからバターが使用できるようになり、その後レーズンやオレンジ、レモンピールなども入るようになりました。シュトーレンは富裕層のお菓子とされてきましたが20世紀に入ってからようやく庶民にも広まりクリスマスを待つアドベント(イエス・キリストの降誕を待つ期間)の間に食べる焼き菓子として受け継がれてきました。

シュトーレンとは坑道という意味で、ケーキの上にたっぷりと白い砂糖でコーティングしている姿は、幼子イエスの産着のイメージだそうです。ドイツでも地域や家庭によって作り方や味の違いはありますが、時間がたつほど熟成が進み美味しくなるシュトーレンは、一切れずつスライスして楽しみながら食べます。日本にやってきたのは50年ほど前。今では伝統的な作り方とは違い日本人の好みにアレンジされたものが多くつくられるようになりました。

それゆゆのシュトーレンはバター、牛乳、卵などの動物性の材料を一切使用せず、国産の小麦粉や甜菜糖、自家培養の酵母、ココナッツオイルなどナチュラルな材料を使っています。またラム酒などアルコールを使っていないため、お子様もお召し上がりいただけます。

## 【はとむぎシュトーレンの原材料】

小麦粉(国産)、太白胡麻油、胡桃、砂糖(甜菜含糖)、柿ピール(奈良県)、はとむぎ酵母、有機レーズン、有機豆乳、有機ココナッツオイル、アーモンドプードル、レモンピール(国産)、はとむぎ粉(国産)、天然酵母、塩、シナモンパウダー、ナツメグパウダー



商品名：はとむぎシュトーレン  
商品番号：0540

価格：1,000円(税込み)

内容：1個(約250g)

賞味期限：1カ月

\*12月23日まで受付をさせていただきます

保存方法：開封後、切り口を空気に触れないようにラップに包み、冷蔵所で保存してください。

発送方法：常温にてヤマト運輸の宅配便でお届けします。他の常温商品と同梱できます。

HPからもご覧いただけます



# ハトムギ美容液



ハトムギの恵みが詰まった美容液  
乾燥が気になるお肌に潤いを

## 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。

## TUYU オーガニック ハトムギ エッセンス&オイル 2層式美容液



内容量：32ml  
価格：4,420円(税込)

## 〈潤い成分〉

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
Essence	ハトムギ種子水
	ハトムギ種子エキス
	ヨクイニンエキス

商品には、石油由来、動物性原料、合成香料、着色料、保存料、環境ホルモンなどは使用していません。100%天然植物由来で界面活性剤も不使用です。

## 〈全成分一覧〉

ハトムギ種子水、ブドウ種子油、スクワラン、ホホバ種子油、エタノール、グリセリン、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、アズキ核油、マンダリンオレンジ果皮油、ハッカ油、ラベンダー油、クスノキ葉油、ニオイテンジクアオイ油、セイヨウシロヤナギ樹皮エキス、グレープフルーツ種子エキス、トコフェロール、クエン酸

## TUYU体験談

はとむぎの美容液が新発売されたということで早速拝見しましたら、とてもかわいい見た目でも欲しくなり購入しました。私は脂性肌なので、オイルはどうか？と思っていましたが、全然べつつかず、サラッとしているので私のような脂性肌でも使い心地が良かったです。お風呂上がり顔につけて、ゆっくりマッサージした後、そのまま手のひらで顔をあたためて使っています。しっとりするので首や手にも塗りこんでいます。柑橘系の香りがとても良く、今ではお風呂上がりの楽しみとなっています。

奈良県 女性 45歳

HPからもご覧いただけます



# 12月の食養生〈腎〉

冬は寒さも厳しくなり空気が乾燥する時期です。外気が寒くなると体内の水分も冷えて血の巡りがわるくなり、手足が冷たく感じたり足がむくんだりします。冬の養生は寒さに弱い「腎」を冷やさないようにしましょう。

寒い時は鍋料理やスープなどの温かい食事を摂ったり、お風呂にゆっくり入って血行を良くしたりまた、太い血管が通っている首、手首、足首を温めると体全体が効率良く温まります。

現代は冬でも冷たい飲食をすることが増えているため、冷え性の方が多いそうです。体を冷やすと「腎」の働きが弱まり腰痛や耳鳴り、思考力や判断力の低下、乾燥肌、白髪が増えるなどのトラブルが起こりやすくなります。

膀胱に影響するとおトイレの回数が増えたりします。腎はウエストのくびれの高さで背骨を挟んで左右にあります。ここは「腎俞<sup>じんゆ</sup>」というツボで押したりさすったりすると体全体が温まります。

冬の黒御膳



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。

# 黒い食材は「腎」を養います



暦の上では立冬から立春までを冬といい、草木が枯れ落ち動物が冬眠をする季節はエネルギーを蓄える時。自然界に生きる私たちもエネルギーを溜める季節です。12月に養生する臓器は「腎」です。

「腎」は血液を濾過して体に不要なものを尿として排出したり、全身の水分代謝のコントロールや発育、精力、乾燥肌、骨などの老化を予防する働きがあります。

中医学では季節ごとに食べたほうが良い食べ物の色があり、冬は黒色です。黒い食材には黒豆、黒ゴマ、黒米、黒酢、海藻類、牡蠣、ウナギ、黒きくらげ、ゴボウ、レーズン、黒砂糖などがあります。これらの食材には老化を予防する抗酸化作用があります。黒ゴマは肌に潤いをあたえ乾燥予防に効果があり、ウナギは疲れた体に精気(エネルギー)をつけてくれます。このように黒い食材は腎の働きを高める健康効果があります。

# 陰性体質・陽性体質の特徴

私たちに陰性体質、陽性体質、どちらでもない中庸という体質があります。

下の表はそれぞれの体質の特徴を表しています。自分の体質を知り、自分に合った食材や調理を選び食生活を見直すと、陰陽バランスの良い中庸になります。

陰と陽のどちらかが過剰であったり、また不足していることがあっても健康でないということではありません。陰性に傾いている時は体を温める陽性の食材を、陽性に傾いている時は熱を消散する陰性の食材を摂ることによっても中庸になります。



〈陰陽体質表〉

	陰性体質	中庸	陽性体質
顔	面長	どちらでもない	丸顔
目	二重まぶたで大きくて大きい	どちらでもない	一重まぶたで小さくて細い
肌色	色白・青白い	どちらでもない	赤色・褐色
髪の毛	多く白髪も多い	どちらでもない	年齢の割に薄い
話し方	ゆっくり、穏やか	どちらでもない	速くて攻撃的
行動	ゆっくりして弱々しい	どちらでもない	速くて力強い
性格	自信がなく、悲観的	どちらでもない	自信满满、楽天的
体温	低い	どちらでもない	高い
尿	薄くて透明	どちらでもない	色が濃い
便	細く、便秘ぎみ	どちらでもない	固くて太い

# はとむぎ美人と柿

## 冬の乾燥肌を食べ物で

お肌の乾燥が気になる季節は、バランスの良い食べ物で内側からのケアが大切です。特にたんぱく質に含まれるコラーゲンはハリのあるお肌をつくってくれます。タンパク質は20種類のアミノ酸で構成されていて、そのうち必須アミノ酸といわれる9種類は、体内でつくることができないため食べ物から摂らなければいけません。

ハトムギの栄養素にはハリのあるお肌を支えてくれる必須アミノ酸と肌の乾燥を防いでくれる必須脂肪酸が含まれています。



## 柿と甘酒とはとむぎ美人

今が旬の柿。柿には美肌に役立つビタミンCが豊富に含まれ、シミのもとであるメラニン色素の合成を抑制する働きがあります。またβ-カロテンは、お肌の老化を抑制する働きがあります。今回は、美容に良い柿と温かくした甘酒を使ってドリンクを作りました。冷え症の方は生姜汁を入れるとさらに体が温まります。

### 【材料】



【材料(2人分)】  
 はとむぎ美人……2包  
 柿……………1個  
 (トッピング用は薄切りにする)  
 甘酒……………300ml  
 生姜のしぼり汁…少々

### 【作り方】



①柿の皮を剥いて適当な大きさに切る  
 ②ミキサーに①の柿と温めた甘酒を入れる  
 ③はとむぎ美人を加えてミキサーにかける。残しておいたトッピング用の柿をのせる



はとむぎ美人  
 150g (2.5g×60包)  
 価格: 4,644円(税込)



はとむぎ美人  
 10包タイプ  
 25g (2.5g×10包)  
 価格: 1,188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