



等彌神社 (とみじんじや) 奈良市桜井1176

奈良県桜井市にある等彌神社へ行きました。社格は式内社で旧県社という格式高い神社でその歴史は古く、日本書紀には神武天皇が靈時を設け、天照大御神を祀った「大嘗祭」の起源の地とされているそうです。鳥見山の山中にある広い境内には参道に沿って弓張社、稲荷社、黒龍社、恵比寿社、愛宕社、猿田彦大神社、金毘羅社等が祀られ、また多くの万葉歌碑が建てられています。奈良の地は歴史に興味があると面白いところです。



鳥見山の山頂
本殿から鳥見山を登りますと、神武天皇が日本で初めて天照大御神を祀られた靈時拜所があります。



本殿(上津尾社)
ご祭神は大日靈貴尊天照大御神様です。以前は鳥見山の山中にあったそうですが1112年に現在の地に建てられました。拝殿は1924年(大正13年)に新設されました。



下津尾社
ご祭神は八幡大神様と春日大神様を祀られています。



手水舎
亀頭という亀に似た石像からお水が出ています。珍しいですね。



桃神池
手水舎の向かい側の池の中に、小さなお社が建っています。ご祭神は意富加牟豆美命様です。



御祓殿石
祓い戸様のようです。



参道
昼間でも薄暗い参道。左右に苔むした160余りの石灯籠が並んでいます。



鳥居



狛犬
砂岩性の狛犬がたくさんいます。みんな赤い涎掛けを掛けています。



子寶石
鳥居をくぐると左手に子寶石が祀られています。

ほっと一息...

今月は運転免許証の更新です。あと何年間運転をさせていただけるか分かりませんが、車のない生活は考えられません。でも必ずその日がやってきますよね。どうしましょう!

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
近年では節分を迎えますと、その年の中で特に縁起の良い方角をむいて「恵方巻」を食べることが習慣となりました。ちなみに今年の恵方は「北北西」だそうです。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。

トロトロ大根のはとむぎトッピング



東洋医学の診察法

東洋医学では四診(問診、聞診、望診、切診)という独特の診察方法があります。四診によって人の体質や身体の抵抗力、症状の原因、心の状態など、できる

だけたくさん情報を集め、健康な状態からどのようにバランスを崩しているかを診察します。

「四診」の診断方法

問診 問診とは、自覚症状、過去の病歴や家族の健康状態、食生活、嗜好品、環境や仕事の内容などを問います。

聞診 聞診とは、耳で聞き、鼻で臭いを嗅ぎます。患者の声の強弱や呼吸、咳などの音を聞き、体臭や口臭をかぎます。

望診 望診とは、目で観察する診察の方法です。体格、体形、歩き方、体の動きや姿勢、顔色や肌の状態、舌の形態をみます。

切診 切診とは、患者に直接触れて脈が浅いか、深いか、早いか、遅いかなどのチェックと、お腹を触って観察します。

顔や動作
話し方や雰囲気

こんにちは
今日は
どうされました？

手足がひえて・・・
肩こりがひどくて・・・

「四診」のまとめ

問診

患者から直接聞きだせる大切な診察方法です。ですから問診には時間をかけて詳しく自覚症状を確認します。痛み、飲食、排便、のどの渇き、生理、熱などチェックします。またアレルギーの有無、家族や親せきの健康状態など病気の背景を知ることにより病気の原因を突き止めることができます。

聞診

聞く診察方法です。健康な人の声は聞き取りやすいですが、体のどこかに異常があれば声や呼吸、咳などに影響するため患者の話を聞きながら病態を推測します。また歯周病や虫歯がある時は口臭がしたり、生臭い時は肺、焦げ臭いには心臓、腐敗の臭いは腎など、臭いは重要な情報です。

望診

患者の顔の表情、肌色などや動作、舌などをみて判断する診察の方法です。また患者の話し方や手足の震え、けいれん、雰囲気なども情報とします。また東洋医学では顔の部分と臓器には結びつきがあるとしていますので、発疹のある部分によってどの臓器が変調しているかどうかを推測することができます。

切診

手首にある動脈に触れ病気を判断する脈診という診察法や、お腹に弾力がある、硬い、温冷など腹部の状態を通じて臓器の異常やバランスの乱れなど把握する腹診。そして背診では背中部分の皮膚や筋肉、ツボなどの状態を診察し、切穴ではツボの反応を診察します。

〈心と身体はつながっています〉

東洋医学では「心身一如」という、心と身体はつながっているという考え方があります。体の不調が改善されると心の状態も良くなり、心の不調が体の症状に影響したりします。今の社会では不安やストレスを感じている人も少なくないと思います。そこで心にも効くツボ「合谷」をご紹介します。

「合谷」というツボを刺激すると、気持ちがリラックスでき、ストレスで乱れた自律神経を正常に戻すという働きがあります。ツボは手の甲側、親指と人さし指の骨の分かれ目の、やや人さし指側にあります。親指をツボにあて、気持ちが良く感じるぐらい少し強めに押ししたり揉んだりするとよいでしょう。



身近な薬膳・漢方食材で美味しく健やかに

「医食同源」という言葉があります。これは病気を治す薬も、食事をするのも「命を養って、健康を保つため」で源は同じだという意味です。という事は常日頃から体に良いといわれている食べ物をいただくことによって病気を予防し、健康の増進につなげられるという事になります。普段、私たちが食べている食事の中にはたくさんの薬膳や漢方食材があります。それぞれの食材には優れた効果がありますので美味しく調理し、寒い季節を健やかに過ごしてください。



【はとむぎ】

〈イボ取り、美肌をつくる〉
水分代謝を助け、むくみを解消します。毒素を排出する作用があり吹き出物やシミなどの肌トラブルを改善します。

冬におすすめの体を温める薬膳茶。ナツメとシナモンを入れた「はとむぎ茶」には体を温めて血の巡りを良くし精神的な疲れを癒す作用があります。

作り方は、乾燥ナツメにエキスが出やすいように切り目を入れ10個ほどを1ℓの「はとむぎ茶」に加えます。10分ほど煮ると、ほんのり甘味のある美味しい薬膳茶ができます。お茶の中のナツメは甘酸っぱい味がして美味しいです。シナモンはカップに添えてスーッとした風味と香りもお楽しみください。好みを生姜とハチミツを少々入れても美味しいです。



ナツメとシナモンの薬膳茶

【黒米】



〈アントシアニンで老化予防〉
ポリフェノールの一種、アントシアニンを豊富に含んだ抗酸化食品です。白米に少し加えて炊くと紫色のご飯になります。

【クコ】



〈可愛い不良長寿の実〉
血を補い目の疲れや視力低下などに、そして肌の調子を整えます。甘さの中に少しの酸味がありお粥やデザートに。

【黒きくらげ】



〈血液サラサラ、体が潤う〉
血液を浄化して血の滞りを改善し腎を養います。貧血、不正出血の予防効果と便秘を予防し、お腹の調子を整えます。

【山芋】



〈腎を養い、精力アップ〉
すり下ろしたり短冊にしたり馴染みのある山芋。中でも粘りの強い「自然薯」(じねんじょ)は強い滋養強壮作用があります。

【ナツメ】



〈血を整え、心穏やかに〉
免疫力を高めてイライラを鎮め、精神的な疲れに効果があります。ほんのり甘味がありそのままでも美味しいです。

【黒豆】



〈腎を養い、精をつける〉
黒い食材の中でも腎の機能を助け疲労回復にも効果があります。血の巡りや水分代謝をよくして腰痛や老化防止に。

【シソ】



〈花粉症やアレルギーも〉
爽やかな辛味と香りで「気」の巡りをよくして胃腸の働きを回復させてくれます。また魚介類の食中毒や食中毒の予防にも。

【くるみ】



〈老化予防のオメガ3系〉
肺や腎の働きを高め、滋養強壮作用やエイジングケアに期待される食材です。また体を潤す作用と便秘の解消にも。

【生姜】



〈体を温め、食欲を誘う〉
体を温めて血行を良くする働きがあります。風邪の引き始めに葛湯に入れたり、薬味として活用しましょう。

【ニンニク】



〈薬膳には重宝します〉
血と気の巡りを良くし胃腸の働きを促進して食欲を誘います。疲労回復、風邪予防、脳の活性化などに効果が。

【桂皮(シナモン)】



〈お腹を温めるスパイス〉
体を温めて血を巡らせます。香りの高いシナモンは、冷えからくる腰痛や関節痛、生理痛などを和らげる効果が。

【黒ゴマ】



〈高いアンチエイジング〉
黒ゴマには腎を養う強い力があります。老化防止や滋養強壮作用もあるので食卓において何にでも振りかけて。

はとむぎと黒米の梅酢の野菜寿司



はとむぎと黒米の梅酢の野菜巻



はとむぎと双耳(黒きくらげと白きくらげ)のニンニク炒め



はとむぎと黒米の梅酢のカリフォルニア巻



山芋のすり流し、はとむぎほうじ粒トッピング

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。



はとむぎ美人

はとむぎ入り白玉団子と酒粕のデザート

温かい食べ物は、血行を良くし硬くなった体をほぐします。そこで今、美容に良いと見直されている話題の酒粕を使って温かいデザートをつくりました。酒粕とは、日本酒などのもろみを压榨した後に残る白い固形物のこと、いわゆる日本酒を搾る際に出てくる

搾りカスという事ですが、カスと呼ぶにはもったいないほど、麹菌や酵母菌によって生み出されたアミノ酸やビタミン、保湿成分、美白成分など美肌に嬉しい成分が豊富に含まれています。



【はとむぎ入り白玉団子と酒粕のデザートの作り方】

- 〈材料(2人前)〉
- はとむぎ粉末……………20g
 - 白玉粉……………20g
 - 酒粕……………30g
 - 水……………100ml
 - 砂糖(甜菜糖)……………大さじ2
 - 豆乳……………100ml
 - 塩……………少々
 - ゆで小豆……………大さじ3~4



① はとむぎ粉と白玉粉に少しずつ水を加えながら耳たぶくらいの硬さになるまでねり団子をつくる。熱湯に入れて浮いてきたら1分ほどゆで冷水にとる。



② 鍋に酒粕と水を一緒に入れて火にかけ、ダマにならないようつぶしながら甜菜糖、豆乳、塩を加えフツツとしてきたら火を止める。器に入れ団子と小豆を加える。



【国産はとむぎ】
はとむぎには必須アミノ酸と必須脂肪酸をバランス良く含んでいるため健康、美容に優れています。富山県産を使用しています。



【国産有機殻付きはとむぎ】
有機栽培しているはとむぎの外皮、内皮を含め丸ごと全粒粉として使用しています。オーガニックはとむぎは国産でも数が少なく希少価値の高い原料です。

「はとむぎ美人」のビューティーバランス



【国産有機はとむぎの若葉】
有機栽培しているはとむぎの若い葉を、そのまま粉末にして配合しています。高い抗酸化作用があり、ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富に含んでいます。



【フルーツ酵素】
季節ごとの旬の国産のフルーツを2年以上の歳月をかけて、天然酵母の力で発酵・熟成させた弊社オリジナルの植物発酵食品を配合しています。

ハトムギ美容液

2層式美容液

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

自社農園のオーガニックハトムギを使用
TUYU 2層式美容液は、自社栽培の「奈良県産オーガニックハトムギ」を使用しています。



【オーガニックコスメとは】

オーガニックと有機は同じ意味です。有機栽培とは化学肥料や農薬に頼らず、遺伝子組換え操作をせずに自然の力を最大限に生かした農法です。そして過去2年以上以上化学肥料や農薬に頼らず土づくりをした畑で栽培すること。それを国の登録認定機関が検査し、その結果認証された農作物を有機農産物といいます。そして有機栽培で作られた原料を使った化粧品を「オーガニックコスメ」といいます。

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。



内容量:32ml
価格:4,420円(税込)

〈2層に含まれる潤い成分〉

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

〈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、アズノキ油、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

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。

TUYU体験談

TUYUオーガニック2層式美容液を購入しました。
冬になると乾燥がひどく、シワも気になるため利用しています。それいゆのお店の方が、夜、化粧水の後に使用していると聞きしたので私も同じように夜使用しています。更に手持ちのクリームもつけて寝ています。しっとり保湿されているようで、上からクリームを塗ってもうまくなじんでいるようで、使い勝手も肌にも良く気に入っています。

奈良県 女性 52歳

HPからもご覧いただけます

