

中央の瓦は恵比寿様、柱には鳳凰、龍などが飾られています。



屋根

お寺のような神社の感じのする社。神仏習合の名残りが感じられます。



拝殿

拝殿の屋根が檜皮葺きではなく瓦屋根で、釣灯笼がつけられています。



鳥居

北側にある鳥居です。向かい側に笠そば処があります。



あかいふどう 関伽井不動

関伽井の池は、弘法大使空海が高野山建立を祈願して、水の行を修めた場です。その後、高野山を開基されましたが火災や疫病に見舞われたため、ここに関伽井不動明を祀られたそうです。



本殿鳥居と石段

ご祭神は土祖神、興津彦神、興津姫神



鳥居

南側にある鳥居で、あかいふどう 関伽井不動が左横に位置しています。



南側の表参道

ここから鬱蒼とした中、長い階段をのぼります。



そば畑

9月頃には、畑一面にそばの白い花が咲きます。



高門宮記念碑



北側の裏参道

北の鳥居をくぐると狛犬さまに迎えられ、両側にはズラッと灯笼が並んでいます。

地元のそばは、風味がしっかり感じられ美味しいです。



笠そば処

（ほっと一息）...

「忘己利他」という言葉があります。他人の幸せを願う利他の心になる、そうすれば自分の人生が豊かになり、幸運に恵まれる。という意味だそうです。この歳になってこの言葉を意識しております。

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

3

2022

vol.249

こんにちは

春寒もようやくぬるみ、本格的な春の到来を迎えました。皆様にはお変わりなくお過ごしのこととお喜び申し上げます。私もそろそろ明るい春色の寄せ植えを作りたいと思っています。皆様も花を愛で、春を感じてくださいませ。

春の薬膳はとむぎ茶

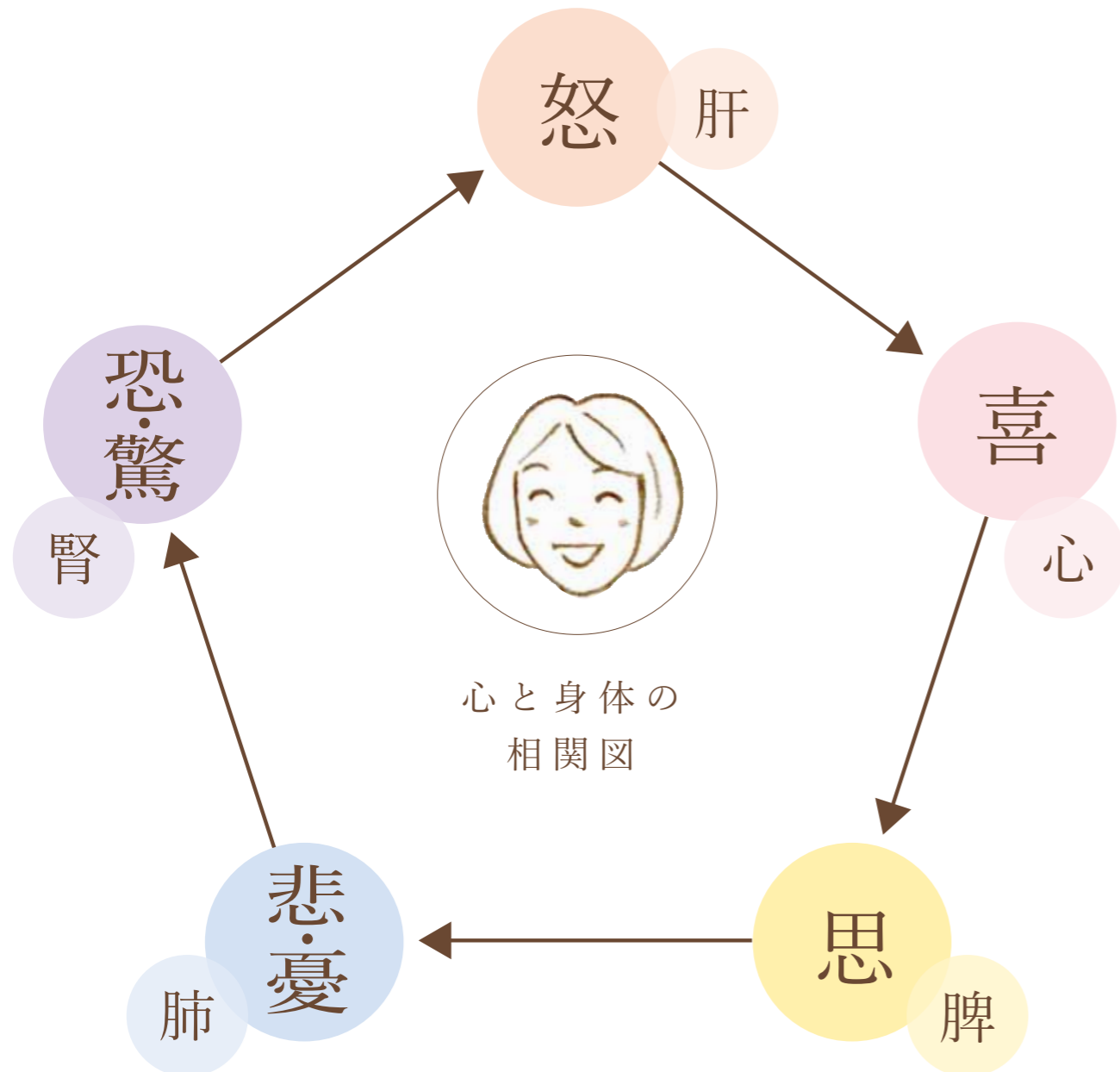


七つの感情は五臓と関係しています

体と心は相互に影響を及ぼしています。精神的に弱っている時は体の調子も悪くなり、また逆に体が不調な時は精神的にも影響を受けてしまいます。そのことから中医学では五臓のそれぞれの臓器が精神的な部分もコントロールしているのではないかと考えています。

「病気は気から」という言葉がありますが、この「気」は気持ちや心の持ちようなどの精神的な「気」の意味ではなく、本来は中医学でいう気血水の「気」の意味です。

気血水の「気」は体内を流れるエネルギーのことで生命の根源とされています。「気」は怒・喜・思・悲(憂)・恐(驚)の七つの感情に分類され七情と呼ばれています。感情のバランスが保たれると体への影響も良くなりますが感情が強すぎたり、長く続くと相互に関係している臓器を傷つけ病をひき起こします。普段食べている食べ物にはそれぞれの臓器の「気」を保ち正常な精神を維持する役割を持っているので上手に摂り入れましょう。



イラ
イラ / 怒

肝 気がのぼる

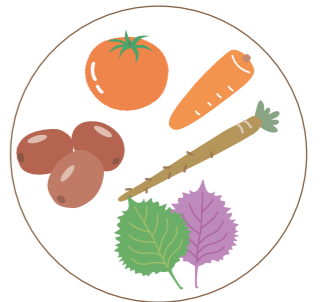
怒りすぎると「肝」が傷つきます。怒りすぎると気と血が頭にのぼり、頭痛や顔面紅潮または脳卒中などの症状が起こりやすくなります。イライラする時は「肝」に働きかける食べ物を摂ってリラックスしましょう。



ルン
ルン / 喜

心 気がゆるむ

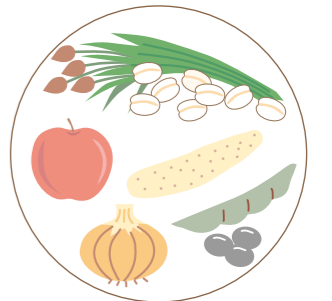
喜びすぎると「心」が傷つきます。喜ぶという感情は気を穏やかにして体をゆるませてくれますが、喜びが過ぎると興奮して「心」が乱れます。すると不安、不眠、動悸、息切れなどの症状が起こるため精神を落ち着かせてくれる食材を摂りましょう。



モヤ
モヤ / 思

脾 気が停滞する

考えすぎると「脾」が傷つきます。思いや考えが過ぎると気が停滞して「脾」が弱ります。食欲不振、消化不良、便秘など消化器への症状が起こりやすくなるため「脾」の不調を改善してくれる食べ物やウォーキングなどで気分転換をはかりましょう。



シク
シク / 悲(憂)

肺 気が消える

悲しみすぎると「肺」が傷つきます。悲しみが過ぎると「生きる気力をなくす」というように精神的に落ち込んでしまいます。この感情は「肺」の気を弱らせて咳や息切れ、肌の乾燥、便秘などを起こします。このような時は「肺」を潤してくれる食材がおすすめです。



ドキ
ドキ / 恐(驚)

腎 気が動転する

恐れ過ぎると「腎」が傷つきます。極度の驚きと恐怖は「腎」に気をためることができず気が動転します。「腎」が弱ると白髪、抜け毛が多くなる、足腰が弱くなる、尿失禁、老化の進行などがみられるため「腎」を養生してくれる食べ物を摂りましょう。



(特定の食べ物をかたよって摂りすぎるとかえってバランスをくずしてしまいます。食べ物はバランスよく摂ることが大切です)

いちごと「はとむぎ美人」



いちごと青汁入りパンケーキ
いちごドリンク「はとむぎ美人」添え

【いちごと青汁入りパンケーキの作り方】

パンケーキは、それいゆの「はとむぎ粉と有機全粒粉のパンケーキミックス」に「有機はとむぎ若葉の青汁」を加え、豆乳を混ぜ合わせて焼きました。料理にも使える「有機はとむぎ若葉の青汁」は野菜嫌いのお子様にもおすすめです。

【いちごドリンクの作り方】

いちごと豆乳をボールに入れ、なめらかになるまでハンドミキサーにかけます。「はとむぎ美人」は飲むときに加えてください。いちご味で美味しく、腸内環境を整える、美肌・美白、ストレスを和らげるなどの効果があります。

*それいゆの「はとむぎ粉と有機全粒粉のパンケーキミックス」には自社で栽培した有機小麦粉を使用しています。動物性（卵・牛乳・バター）の材料は一切使用しておりません。パンケーキの焼き方は商品の裏に記載しています。



【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・熟成を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。

潤う はとむぎ美容液

オーガニック はとむぎ
エッセンス&オイル
2層式美容液

自社農園のオーガニックはとむぎを使用
TUYU 美容液は、自社栽培の「奈良県産オーガニックはとむぎ」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。



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
はとむぎ葉エキス
はとむぎ種子エキス
ヨクイニンエキス

Essence
はとむぎ種子水
はとむぎ種子エキス
ヨクイニンエキス

〈全成分一覧〉

はとむぎ種子水、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、はとむぎ葉エキス、はとむぎ種子エキス、ヨクイニンエキス、アズ核油、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

商品には、石油由来、動物性原料、合成香料、着色料、保存料、環境ホルモンの疑いのある成分は、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

私はすごく乾燥肌で冬はもちろん、夏でもクーラーでの肌の乾燥に困っていました。少しでも自然なもので保湿できたらと探していたところ、以前購入させていただいたことのある、それいゆさんから美容液が発売になったと、ネットで拝見して試してみることになりました。夜、乳液に3.4滴混ぜて使用しましたが、柑橘系のいい香りが爽やかで、朝起きてもモチツとしていて乾燥している感じが全くなく嬉しかったです。まだはじめてばかりなので毎日楽しく続けていきたいと思っています。

大阪府 女性 33歳

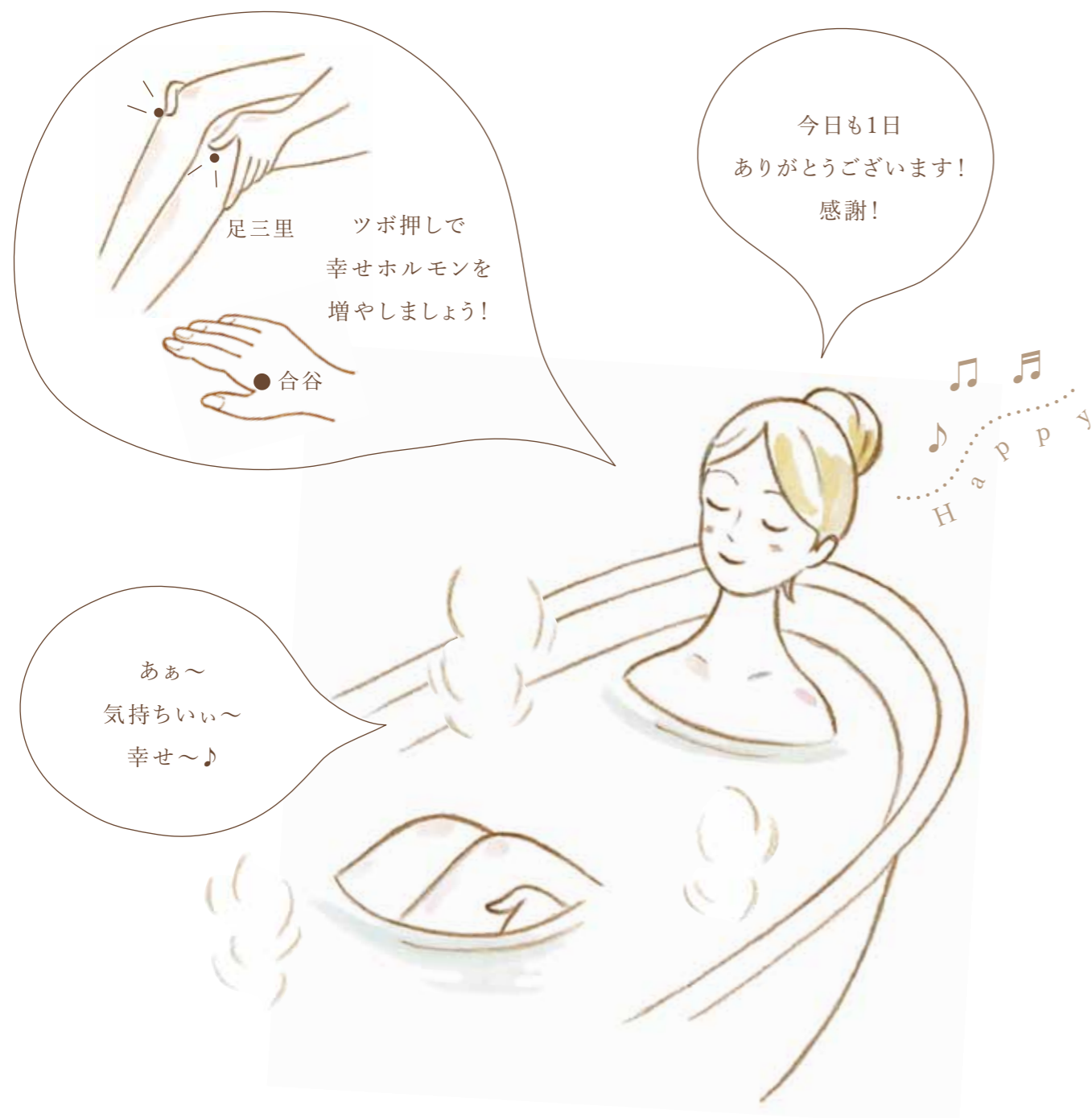
HPからもご覧いただけます



幸せホルモンでハッピー♡

幸せホルモンとは脳内ホルモンの一種で代表的な物質はセロトニン、ドーパミン、オキシトシンです。幸せホルモンは自律神経のバランスを整え、心の安定を保つほか、高血圧の予防や痛みを抑えてくれるなど体の健康にも効果があります。幸せホルモンを増やすには、朝起きて太陽の光を浴びる、深呼吸をする、よく噛んで食べる、感謝するなどが効果的です。毎日の生活の中に取り込んで心身ともハッピーに。

「合谷」と「足三里」という二つのツボは自律神経を整え、幸せホルモンの分泌を高めてくれます。「合谷」は、親指と人差し指の骨の分かれ目のやや人差し指側にあり、「足三里」は、ひざの外側にある窪みから指4本下がったところにあります。足三里のツボを押すと足の疲れに良いだけではなく、胃腸の調子を整える効果もあるので、のんびり入浴しながら二つのツボを押して幸せホルモンを増やしましょう。



WEBに届いた お客様のお声



以前、それいゆさんの活性はとむぎ美人茶を飲んでおりました。やはり、それいゆさんのはとむぎ茶が一番美味しいと再確認しましたので、また購入させていただきます。いい商品をこれからもよろしく願います。夏はいっぱいガブガブ飲みたいです!! 【埼玉県】



昨年末、胃炎を発症し、摂取可能な食事量が少なく、固形物が負担になるため、少なくとも栄養価の高いものを探しております。肌荒れも35年程悩んできましたので、一度試してみたいです。(はとむぎ美人) ありがとうございます。 【大阪府】



いつも美味しく飲みやすい活性はとむぎ美人茶をありがとうございます。仕事の終わった後に温かいお茶を飲むとホッとします。今回は初めてサブレットとスコーンを注文しました。楽しみです。 【東京都】



子どもの水いぼがひどかったのですが、二、三回活性はとむぎ美人茶を飲んだだけで、見ればわかるほど綺麗になってきてびっくりです。ありがとうございました! 【滋賀県】



他社のはとむぎ茶を飲みましたが、御社の活性はとむぎ美人茶が一番美味しかったので、再購入させていただきます。よろしくお願い致します。 【神奈川県】



板藍根を愛用しています。少し喉が痛いかな…?という時に飲むと数時間で効くので驚いています。知人にオススメして、すごく喜ばれました。 【福岡県】



以前、よく購入させて頂いておりました。引越したため、定期的な郵便物を受け取らなくなって、数年たってしまいました。ふと国産はとむぎほうじ粒が欲しいと思ってネットを探しました。商品も、サイトも新しく綺麗になっていて驚きました。以前、よく小袋のほうじ粒を買っていましたが、グラノーラが出ていたので、早速試たく注文させて頂きました! よろしく願い致します! 【兵庫県】