



京都の永観堂にも見返り阿彌陀様がいらっしやいますね

見返り地藏
慈悲にあふれた衆生済度の歩行中のお姿です。



こうけいしょうにんだいごりんとく
公慶上人 大五輪石塔
江戸時代に大仏殿のない大仏様は雨に打たれていました。それを見て生涯かけて大仏殿の再建に尽力を尽くされたと伝えられている公慶上人の墓です。



万葉石碑
水沫なす微き命も栲縄の千尋にもがとねがひ暮らしつ
歌人 山上憶良(巻五の九〇二)

訳:水の泡のように取るに足らない命とはいえ栲縄の千尋のように長くあってほしいと願って暮らして来たのだ

五劫院 (ごこういん) 奈良県奈良市北御門町24 (要予約 9:00~15:00) 0742-22-7694

奈良の東大寺の末寺といわれる五劫院へ行きました。五劫院は鎌倉時代に東大寺を再興された重源上人が開山したと伝えられている古刹です。「劫」とは40里立方(約160km)の大岩に3年に一度天女が舞い降り、羽衣で岩をなでるとその岩が摩耗するまでの単位で「五劫」とはその五倍のことです。果てしなく長い時間を衆生のため瞑想されたため、螺髪が積み重ねられたように大きくなったお姿の思惟阿彌陀仏が祀られています。落語の寿限無の中にある「五劫のすりきれ」という言葉も同じ意味だそうです。拝観は毎年8月の特別公開以外は要予約となっています。



本堂(奈良県文化財)
江戸時代(1624)の再建です。堂内の各部屋境には中敷居や格子戸の結果があり古式が残されています。お屋根の瓦も美しいです。



山門
江戸時代(1645)建立。門の上にしゃちほこがあります。瓦も可愛いです。



愛嬌のある仏像様と向き合っていると、すごく穏やかな気持ちになります

ご本尊(重要文化財)
ごこうしゅいあみだぶつぎざう
五劫思惟阿彌陀仏坐像です。重源上人が宗から招来したと伝えられています。髪の毛が伸びた姿が特徴の類例が少ない重要な古象です。



転害門(国宝建造物)
転害門(国宝建造物)
五劫院の近くにある東大寺転害門にも行きました。三間一戸八脚門の形式をもつ立派な門で、基本的には奈良時代のものですが鎌倉時代に修理改変されたそうです。



モチモチで、とても美味しいです!

ワラビ餅
転害門の近くにある奈良の和菓子店、千寿庵吉宗さんで、国産本ワラビ粉10割のワラビ餅をいただきました。

落語の「寿限無」
じゅげむ じゅげむ ごこう
寿限無 寿限無 五劫のすりきれ 海砂利
すいぎょ すいぎょまつ うんらいまつ ようらいまつ くわ
水魚の水行末 雲来末 風来末 食う寝るところに住むところ やぶらこうじの ぶらこうじ パイポ パイポ パイポの シューリンガン シューリンガンの グーリンダイ グーリンダイの ポンポコピーの ポンポコナ
の長久命の長助



それいゆ はとむぎ 健康通信

こんにちは
風薫る5月ですね。風は雲を呼び「はとむぎ」の栽培に欠くことのできない雨をもたらしてくれるので有難く思います。今年も播種が始まり、いよいよ忙しくなってきました。過ごしやすい季節ですが、皆様にはなお一層ご自愛くださいませ。

はとむぎ茶がゆ御膳



ほっと一息...

私の老後は人が集うオープンガーデンをもつこと。バラや色とりどりのジキタリスを咲かせ芝の上に置かれた白いテーブルで、はとむぎティーを楽しむ・・・
老後って何時のことかしら? 資金は? 今のところ猫のヒタイのような庭で夢を膨らませています。



会長 竹川梅子



それいゆ
はとむぎ
おいしく健康。



はとむぎは魔法の粉？

今、「国産はとむぎほうじ粉末」を食べるとイボが取れたり肌がきれいになったりダイエットにもいいと、YouTube(ユーチューブ)で「魔法の粉」といわれ話題になっています。

なぜハトムギが「魔法の粉」といわれているのかその理由をまとめてみました。



【はとむぎの特徴】

「はとむぎ」は何ととっても栄養バランスがいいことが特徴です。主食の米と栄養比較するとタンパク質と脂質、食物繊維が多く含まれ、糖質が少ないこと。そして体内では十分な量を合成できないため食べ物から摂取しなければならない必須アミノ酸と必須脂肪酸がバランスよく含まれています。栄養バランスがいい「はとむぎ」を摂取すると、体の中に不足していた必須栄養素の働きにより古くなった細胞から新しい細胞へ作り替えられるという新陳代謝が促進されるようになります。新陳代謝が促進されると不要な水分や老廃物の排出が促進され、体が軽くなります。

また不飽和脂肪酸の働きにより吹出物や肌荒れの改善、そして無駄な脂肪を燃やしダイエットへつな갑니다。

「はとむぎ」は穀物でありながら機能性(効果)を持っていることが最も大きな特徴です。「はとむぎ」の抗炎症作用はウイルス性のイボを取り、アレルギー性皮膚炎の改善に、また角質水分量を増やし潤い肌に導く利尿作用、シミやシワの予防になる抗酸化作用など多岐にわたる効果があります。

このように優れた栄養素とさまざまな作用が健康美容にいいスパイラルとして働きかけることから「はとむぎは魔法の粉」と表現されたようです。



* YouTubeで話題になった「国産はとむぎほうじ粉末」は、きな粉のように香ばしい粉末でそのまま食べることができます。

毎日いい調子！

はとむぎの特徴は左記に記載した以外にも、ストレスを緩和させたり、鎮痛、免疫増強、胃腸を整え腎臓の働きを促すなどさまざまな健康効果が期待されるスーパーフードです。

【はとむぎ美人】

「はとむぎ」は新陳代謝を促進させるため、体内の不要な老廃物が排出され、スッキリきれいにデトックスできます。

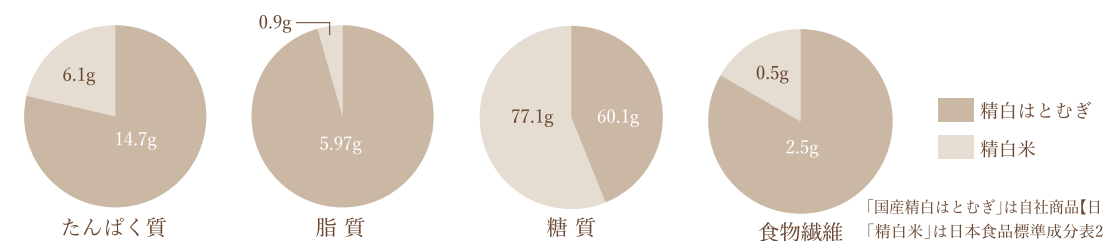
「はとむぎ」を主原料にした「はとむぎ美人」は弊社の人気No.1商品で、その理由は「体の内からきれい」を実感できるからでしょう。



はとむぎ美人
150g (2.5g×60包)

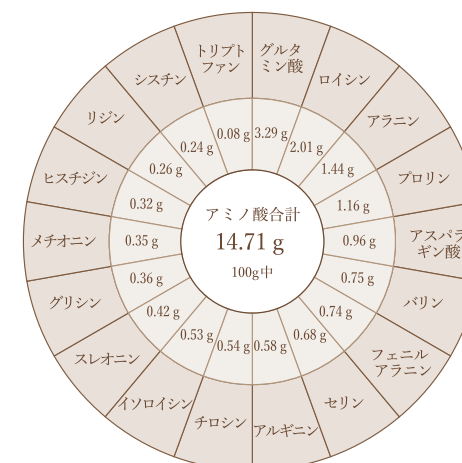


〔国産精白はとむぎと精白米の栄養比較〕

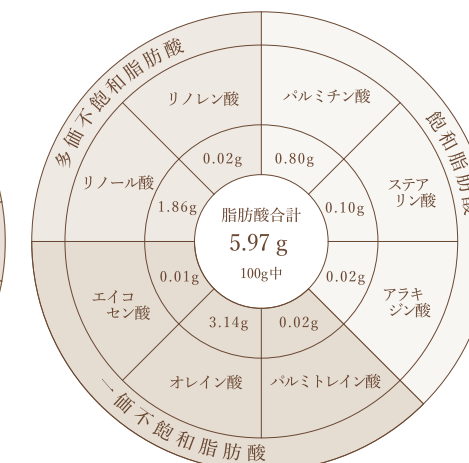


〔国産精白はとむぎ〕は自社商品【日本食品分析センター】調べ、〔精白米〕は日本食品標準成分表2015年度(七訂)から引用

〔はとむぎのアミノ酸・必須アミノ酸を含む〕



〔はとむぎの脂肪酸・必須脂肪酸を含む〕



多岐にわたる「はとむぎの機能性」は特有のアミノ酸組成(必須アミノ酸を含む)と脂肪酸組成(必須脂肪酸を含む)が影響していると考えられます。

左記の表は自社製品「国産精白はとむぎ粒」を日本食品分析センターで調べたものです。

気・血・水を巡らせて健やかに！

【気・血・水の働き】

中医学では私たちの体は「気・血・水」の三本柱によって維持されていると考えられています。「気・血・水」はそれぞれ大切な機能を持ち、互いに影響し合っているため、どれかが不足したり過剰になると心身のどこかに不調が起こります。三本柱のバランスがとれている時は健康な状態です。

とくに目に見えない「気」は精神的な面を含む大切な要素で、「血」と「水」は全身を滋養する働きがあります。

「気」とは・・・

「元気」とか「やる気」とか「気合」など形のないもので、生命エネルギーのことです。「気」の働きは「血・水」の流れを良くし体を温め体温を保ちます。そして五臓六腑を働かせ病気に対する抵抗力や回復力などの精神的な面をつかさどっています。

「血」とは・・・

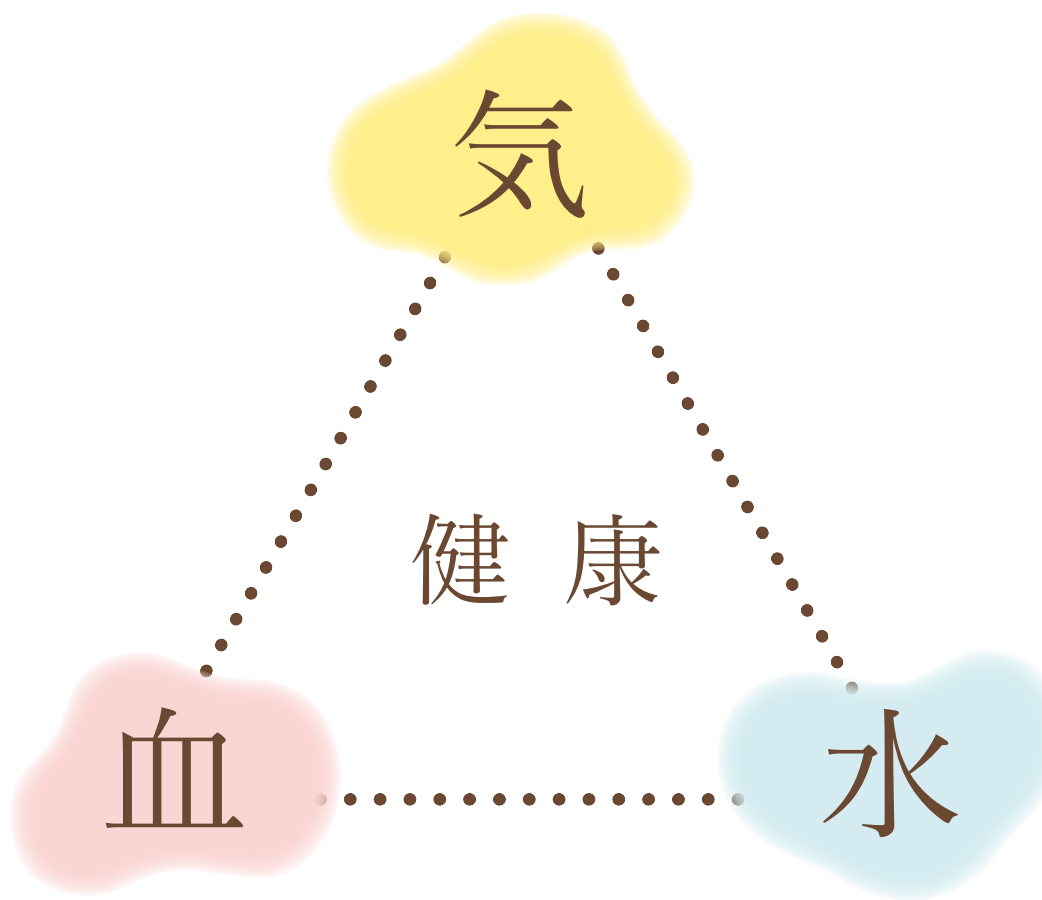
全身を滞りなく巡り大切な栄養を与える働きをしています。「血」の栄養分は「気」の原料にもなるため「血」が足りないと「気」も不足となります。

「水」は・・・

「血」の原料となります。「気・血」と共に全身を巡るため滞ると「気・血」も滞ることになります。「水」は鼻水や尿、リンパ液などの体のあらゆる水分を指しています。

【気・血・水】の食養生

それぞれ自覚症状に良いといわれる食材を食べて、体を健やかに保ちましょう。しかし良いからといってそればかり食べるのではなくバランスよく摂ることが大切です。



【気の食養生】・・・不足している気を補う食材と気の巡りを良くする食材があります。

● 気虚の症状に良い食材(気を補う・補気類)

ハトムギ、米、モチ米、ジャガ芋など芋類、インゲン豆、干し椎茸、キノコ類、カボチャ、カリフラワー、イワシ、サバ、マグロ、鰻、鶏肉などは気を補います。

● 気帯の自覚症状に良い食材(気を巡らせる・理気類)

三つ葉、ミョウガ、白ネギ、らっきょう、玉ネギ、蕎麦、オレンジなどの柑橘類、ジャスミン、ユズ、シソ、ミョウガなどの香りや酸味の強い食材は気を巡らせます。

【血の食養生】・・・不足している血を補う食材と血の巡りを良くする食材があります。

● 血虚の自覚症状に良い食材(血を補う・養血類)

人参、ほうれん草、紅花、ニラ、ぶどう、ライチ、当帰、レバー、イカ、タコ、シジミなどの貝類、酢、レバー、クコの実、落花生などは血を補います。

● 血帯(瘀血)の自覚症状に良い食材(血を巡らせる・活血化瘀)

チンゲン菜、酢、紅花、ニラ、玉ネギ、田七人参、ウコンなどは血を巡らせる食材です。

【水】の食養生・・・体内の水分の流れを良くし、余分な水分を排出する食材と体の内を潤す食材があります。

● 水帯(水毒)の自覚症状に良い食材(余った水を排出する・利水・去湿類)

ハトムギ、冬瓜、トウモロコシ、菊芋、スイカ、空豆、小豆、大豆、黒豆、ハマグリ、アサリなどは体の内の余分な水を排出させる食材です。

● 陰虚の自覚症状に良い食材(臓腑を潤す・滋陰類)

小松菜、アスパラガス、春雨、白きくらげ、白胡麻、黒胡麻、松の実、クコの実、海藻、帆立、牡蠣などは体内を潤す食材です。

気虚の症状

- 無気力
- 慢性疲労
- 胃腸虚弱
- 風邪を引きやすい
- 冷え
- 声が小さい

気帯の症状

- のどのつかえ感
- ゆううつ
- 気がふさぐ
- ためいき
- 咳が出る
- イライラ感
- 吐き気
- ゲップやおならがよくでる
- 咳がでる

血虚の症状

- 顔色が青白い
- めまい
- 爪がもろい
- 動悸
- 肌につやがない
- 集中力がない

血帯(瘀血)の症状

- 肌がくすんでいる
- 肌荒れ
- 手足の冷え
- 肩こり
- 月経痛
- 唇の色が悪い

水帯(水毒)の症状

- 声がかすれる
- 尿量減少
- アトピー
- 耳鳴り
- だるい
- 関節が痛む
- 冷え
- むくみ
- 鼻水

陰虚の症状

- のどが渇く
- のぼせ
- 皮膚の乾燥
- 寝汗をかく
- 便秘
- 空咳がでる

※あなたの症状から体質を見てみましょう。体質は複数あることもあります。

ハトムギ美容液

お客様の声



ハトムギの恵みが詰まった美容液
潤いのあるお肌へ

TUYU 2層式美容液は、自社農園の「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。そう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。



〈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

エッセンス&オイル 2層式美容液
TUYUオーガニック ハトムギ
内容量:32ml
価格:4,420円(税込)

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、アズノキ油、オレンジ果皮油、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

定期購入コースのお知らせ

- ・定期便で自動的にお届け
- ・お一つから送料無料です
- ・新規お申込みの方に初回限定プレゼント
- ・TUYUと追加される商品を合わせた合計金額が1万円(税込み)以上になりますと10%引ききでお届け

TUYU体験談

オーガニックというのが気に入っています。ハトムギは日ごろ食べていますので、オーガニックハトムギ美容液が新発売になり嬉しいです。とてもいい使い心地と香りに癒されています。最近、お友達から肌を褒められて「何使ってるの?」と聞かれるようになりました。私はどちらかと言えばオイリー肌で、洗顔後これ1本です。ハトムギ生活楽しんでます♪

東大阪 女性 59歳



健康に良さそうなので「国産はとむぎほうじ粒」をまとめ買いしました。1ヶ月経過しました。一番効果を感じられたのがお通じです。今まで大麦等いろいろ試しましたがダメでした。はとむぎはすごいです。

山形県 女性 69歳

お世話になった方へのクリスマスプレゼントに「はとむぎシュトール」と「有機豆乳のサブレ」を購入しました。小分け袋もつけていただき、かわいく包装して渡すことができました。自分も食べてみたかったので自分用も購入。ヴィーガンなのがとても助かりましたし、味も甘すぎず、とっても美味しかったです!!
小2のおいっ子もサブレを一口食べるたびに「美味しい!!」と絶賛していました。



ありがとうございました(^▽^)

大阪府 女性 42歳

「可愛い家族も、はとむぎで健康です」



我が家には犬が3頭います。先日その内1頭が膀胱炎になり、ペットクリニックで薬2種・注射と3回に渡りましたが改善せず。あるサプリを知り、与えて2週間ですが大変よくなりました。その時そのサプリの販売会社から「はとむぎ」を少量サービスでいただき、「はとむぎ」による利尿作用・老廃物の排出・むくみ・解毒の作用を知り、「国産はとむぎほうじ粉末」ならフードに入れてワンコにもあげやすいと思い購入。

埼玉県 男性 70歳

初めまして。お世話になります。愛犬に、はとむぎ茶がいいとききましたので、一度試してみたくまりました。老犬でイボができてるので、はとむぎ茶(活性はとむぎ美人茶有機農産物)が効果あると聞きました。人間ともども、デトックス期待しています。



兵庫県 女性



胃熱の愛犬トイプードルと“めまい”がある私のために「国産はとむぎ粒」を購入しました。食べ始めてからまわりから痩せた?と言われるようになりました。愛犬の調子も良いです。

広島県 女性

HPからもご覧いただけます

