



〔四〕水谷神社  
御祭神：素戔嗚命様(すさのおのみこと)、大己貴命(おおなむちのみこと)様、奇稲田姫命様(くしなだひめのみこと)様  
御神徳：病氣封じ・八方除け、地相・家相・方位・日柄などから現れる災難を取り除き、円満をもたらす神様。京都八坂神社の本祀ともいわれる格式高いお社です。  
・平城京の水源となる神山春日山から湧き出る清流「水谷川」の水源地に鎮座する上水谷神社の里宮で、春日大社の中でも最も古いお社の一つです。

水谷九社めぐり (みずやきゅうしゃめぐり) 奈良県奈良市春日野町160

奈良の春日大社の「水谷九社めぐり」に行ってきました。「水谷九社めぐり」は今年、春日大社御創建1250年を迎えることを記念して150年ぶりに再興された竜王社など、水谷川辺に鎮まる九つのお社を巡拝すると自身の運気を上昇させ福德を授かるそうです。九社の中でも一番大きな水谷神社は若草山と春日山の間を流れる「水谷川」のほとりにある春日大社の摂社です。広大な奈良公園の中でも一番風情ある水谷川周辺は、古都奈良を象徴したような景色なので、是非奈良にお越しの折には訪れてくださいませ。

高さ12.5m 幹回り6.5mという、とても大きな樹です。



巨樹のイブキ(ビャクシン)  
水谷神社の垣根の隅から伸びるイブキです。幹は空洞になっており、その中から杉が立ち、イブキの幹が大きな杉を抱え込むような形になっています。この不思議な関係のイブキと杉は古くから「水谷神社の寄生木」という名前前で知られています。



子授け石  
かつて水谷神社の西には子安社があり、そのお力の現れる場所が拝殿の前にある「子授け石」があるところだそうです。この石を清めると子宝を授かるというパワースポットとして有名です。



春日大社二の鳥居  
二の鳥居を抜けて左側をいきましたと九社が点在しています。第一番から第九番までご順に紹介しま



〔一〕総宮神社(そうぐうじんじや)  
ご祭神：伊勢・春日・八幡大神様、白山大神様、三光宮様、二上権現様、北向荒神様、淫奔財天様、睡大神様  
ご神徳：建築・家宅守護  
・住まいを授け、住む人の平安をお守りになる神様。



〔二〕一言主神社(ひとことぬしじんじや)  
ご祭神：一言主神様  
ご神徳：一願成就  
・一言信仰の御霊験高く、一事を真剣に祈願すれば叶えてくださる神様。物事の善悪を判断する力を与えてくださる神様。



〔三〕竜王社(りゅうおうしゃ)  
ご祭神：竜王大神様  
ご神徳：運氣上昇・金運財運守護  
・神山春日山に鎮座する水徳の神様で、中世には善女龍王を祀る高山竜王社ともいわれた式内鳴雷(なるいかずち)神社の里見にあたるお社です。



〔五〕浮雲神社(うきぐもじんじや)  
ご祭神：天児屋根命様(あめのこやねのみこと)様  
ご神徳：運氣向上・福德増進の神様  
・将来を見通すお力に優れ、運氣を向上。福德を増進して下さる神様。興福寺四恩院の十三重の塔の守護神です。



〔六〕聖明神社(せいめいじんじや)  
ご祭神：聖明神様  
ご神徳：生氣横溢・家庭の守り神  
・人々に生氣をみなぎらせ、日々の生活全般をお守りくださる慈悲深い神。もと興福寺四恩院にあった社です。



〔七〕愛宕神社(あたごじんじや)  
ご祭神：火産靈神様(ほむすびの)様  
ご神徳：火伏・必勝  
・火難を防ぐ愛宕権現で台所や厨房の守り神として、また勝負事(争いごと)を勝利に導く神様としても信仰されています。



〔八〕天神社(てんじんじや)  
ご祭神：天常立尊様(あめのとこたちのみこと)様  
ご神徳：延命長寿・災難消除・受験合格  
・寿命をつかさどり、災難を消除し福德を増進して下さる神様。北野天神と御同神とされ受験合格資格取得の神様。



〔九〕船戸神社(ふなとじんじや)  
ご祭神：衛立船戸神様(つきたつふなの)様  
ご神徳：交通安全や厄除けの神様。  
・伊弉諾の尊様が投げた杖から御出現されたと伝えられ、経津主命(ふつぬしのみこと)様の御伴(みとも)神様とされる神様です。



鹿と新緑  
いいですね♪  
水谷茶屋  
水谷神社のすぐそばにある風情のある茶屋でお抹茶と団子セットを頂きました。

ほっと一息...

梅雨どきの花と言えば紫陽花やアナベルですね。特にアナベルの純白が大好きです。アナベルに囲まれていたい！ ところが生け花にすると水揚げが悪いので、ひと手間かけても毎回成功するとは限らない気まぐれなお花です。でも成功した時の喜びはひとしお、生氣をいただきます。 会長 竹川



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

6

2022

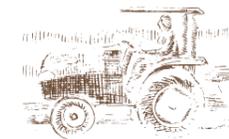
vol.252

こんにちは  
梅雨に濡れ木々の緑が鮮やかでございます。はとむぎも雨の恵みを受けて可愛い新芽が畑で並んでいます。これから実が登熟するまで農作業は大変ですが、成長過程を楽しみます。皆様には長雨の続く毎日ですがくれぐれもお身体にはお気をつけくださいませ。

とうもろこしとはとむぎのレモンサラダごはん



# 〈2022年度〉はとむぎ有機栽培日誌〔1〕



健康と環境に配慮して有機栽培で「はとむぎ」をつくっています。今年も播種を終えほっとしています。お客様に美味しいお茶を届けられますように、そして社員の無事な作業を祈ります。



さあ、今年もはとむぎ茶をゴクゴク飲んで体を軽く健やかに過ごしましょう。体内の水分は体重の約60%を占めているため汗や尿などで失う量と同じくらいの水分を補給することが大切です。のどが渴いてから飲むのは遅いといわれているため、コップ一杯程度の水分をこまめに飲むのが理想的です。

はとむぎ茶は体に溜まった余分な水分を排出させるという機能性に優れています。むくみや水が溜まることでおこる関節の痛み、さまざまな皮膚トラブルなどを改善して美肌づくりにも役立ちます。一度にたくさん煮出して冷蔵庫で保存すると便利です。学校、スポーツなどの習いごとには水筒に入れてご持参ください。

## さわやか はとむぎ ティータイム



トラクターをのせて、自社農園に向かいます



播種機に種を投入しています



排水をよくするため溝を掘っています



播種前の耕起作業をしています



畑でかわいい新芽がそろいました



今年の播種用のハトムギです

### 〈ノンカフェインです〉

はとむぎ茶はノンカフェインなので、赤ちゃんやお子様も安心してお飲みいただけます。はとむぎ茶をその時の気分やデザートによってレモンの薄切りやマイカイカ、シナモンなど、お好みのハーブをブレンドされても美味しくお飲みいただけます。これからの季節、ご家族さまの健康・美容にそして水分補給にお役立てくださいませ。

### 〈有機農産物とは〉

有機とオーガニックは同じ意味です。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。

# 梅雨の時期の食養生

梅雨は体に「湿」が溜まりやすい季節です。体の余分な水分を排出するハトムギやハトムギ茶、コーン、豆類などを使ったお料理をいただき、健やかに梅雨を乗り切りましょう。



〈この時期、水の巡りをよくしましょう〉

梅雨になると体内の水分が汗などで排出しにくくなるため水の巡りが悪くなります。この状態を水帯といい胃腸の調子が悪い、頭が重い、体が重い、めまいがする、立ちくらみ、お腹に水が溜まる、ひざや関節が痛む、むくみ、水っぽい鼻水が出るなどの症状が起こりやすくなります。

水の巡りが  
よくなる  
食べものです

〈水帯の養生は、水の巡りをよくすることです〉

水分が多いと冷えにつながりやすいため温かいスープや温かいお料理をいただきましょう。お料理の味が濃いとのどが渇き、水分をたくさん摂ることになるため味付けは薄味に。また暑い時は多くの水分を摂りがちですが、一度に飲むとかえって代謝が悪くなるため少量をこまめに摂ることをおすすめします。



〈水分の代謝をよくする食材〉

ハトムギ、小豆、とうがん、空豆、エンドウ豆、トウモロコシ、キュウリ、スイカ、海藻類など、上の写真の食材は体内の余分な水分を除く利尿作用に優れています。また生姜、シソ、ネギなどの香辛料を摂るのもおすすめです。また砂糖をたっぷり使った甘いものは保水作用があるため控えるようにしましょう。

胃腸の不調を感じる時は砂糖を使った甘いものを多く摂っていないかどうかチェックし、胃腸を元気にする食材を積極的に摂るようにしましょう。また梅雨の時期は食べ物が腐敗しやすくなるため、できるだけ生ものを避けて殺菌作用のあるタマネギ、ニラ、ニンニクなどの食材を摂るようにしましょう。

# 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  
潤いのあるお肌へ



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】

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した農作物を国の登録認定機関が検査し、その結果認証されたものを有機農産物といいます。そして有機農産物を原料に使った化粧品を「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。



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)

### 〈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
	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、アムズ核油、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

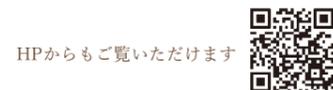
### TUYU体験談

二層式美容オイルが気になって購入しました。今は入浴後、手の平にローションと美容液を数滴落として使用しています。しっとり感と爽やかな香りが気に入っています。

奈良県 女性

### 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
- ・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)以上になりますと10%引きでお届け



HPからもご覧いただけます

# さわやかドリンク

梅雨の季節、何となく食欲がないという時は、手軽に美味しく栄養が摂れる青汁はいかがでしょう。今回は、爽やかなすみどり色のドリンクを作りました。作り方は、コップに豆乳を入れ、「はとむぎ美人」2包と「有機はとむぎ若葉の青汁2gタイプ」1包を加えます。青汁には体の調子を整えるビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。

「はとむぎ美人」と「有機はとむぎ若葉」は腸内環境を整える必須栄養素、乳酸菌、オリゴ糖、食物繊維などが摂れるため新陳代謝が活発になります。新陳代謝は本来の体をもつ働きをよくして老廃物の排出を促進させます。年齢を感じさせないエイジレスを保つためにもデトックスは大切な健康法です。

ドリンクで  
キレイな  
体をつくる



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。

### 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



ビタミン・ミネラルが豊富  
エイジレスを保ちます



有機はとむぎ若葉の青汁  
96g (2g×48包)  
価格:5,400円(税込)

ペットボトルに入れてると便利です