

# 大和の古刹を歩く

vol.162

いいお天気です！  
さあ登山開始です！



南ルート  
南ルートは開放的でなだらかな階段が続きます。

名勝奈良公園



開放的な登山道  
南ルートの登山道は若草山を横に見ながら登ります。

青々とした芝生と鹿は、  
絵ハガキのようです。



冷たいはとむぎ茶と  
青空!! 疲れが  
とれます。

一重目に到着、鹿が  
迎えてくれました♡



若草山一重目  
若草山は一重目、二重目、三重目と呼ばれます。一重目の頂上から奈良市街が一望できます。

お昼は、はとむぎ  
おむすびです。



山頂で鹿と遊ぶ♡



若草山二重目  
到着!



絶景で～す!!



若草山三重目到着  
頂上では右に葛城山、大和三山、正面に生駒山、そして眼下に平城旧跡など奈良盆地一帯が見渡せます。そしてここから見る奈良の夜景は、新日本三大夜景の一つに認定されています。



鶯塚古墳(前方後円墳)  
三重目の山頂にある鶯塚古墳の被葬者は分かっていませんが、山の頂にあるのは全国的にも珍しいそうです。

史跡鶯塚古墳



北ルートから下山  
帰りは北ルートから下山しました。北ルートは南ルートとは違い森の中。ヘアピンカーブの階段を下ります。

日が当たらないため  
涼しいです!

## 〔お知らせ〕

いつもご愛顧賜りまして誠にありがとうございます。ご注文受付日時の変更のお知らせをいたします。今後共ご注文を賜りますようお願い申し上げます。

【8月1日からご注文受付の日時は下記の通りになります。】

- ・お電話: 平日月曜日～金曜日(9:00～17:30) ・FAX: 年中無休(24時間)
- ・オンラインショップ: 年中無休(24時間)

ご注文・お問い合わせ  
受付時間 9:00～17:30

☎ 0120-20-4120 FAX 0120-20-6662

<https://kenko-soleil.com/>



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

7

2022

vol.253

こんにちは

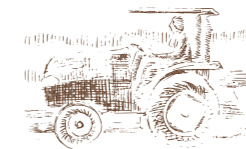
夏空がまぶしく感じられる今日この頃、皆様にはいかがお過ごしでしょうか。7月は七夕様や花火大会、夏休みなど楽しいことがいっぱいある季節ですね。暑さに負けずお健やかにこの夏をお過ごしくださいませ。

## はとむぎとトマトの冷製スープ





# 〈2022年度〉はとむぎ有機栽培日誌〔2〕



5月に播種をしてから約2カ月の間に、ハトムギの背丈は1mを超えるまでに生育しました。青々としたハトムギ畑は生気に満ち溢れています。風が吹くとハトムギ

の若葉が歌いながら踊っているよう！ 天雨の恵みと太陽のエネルギーをいっぱい受けて日々成長する姿は頼もしい青年のようです。



青々と成長したはとむぎ畑



背丈の短い時に、カルチ(土寄せ)をかけます。カルチをかけることで畝の雑草を取り除き、ハトムギの生育を助けます。



夕日を浴びながら、鍬で除草しています。



先に植えた畑では出穂が見られます。



ハイクリトラクターにカルチの備品を取りつけています。



はとむぎ若葉と、てんとう虫。

冷たいはとむぎ茶が美味しい季節になりました。ほてった体の熱を取り除いてくれるはとむぎ茶はノンカフェインなので赤ちゃんから飲むことができます。そして赤ちゃんやお子様のあせも、水いぼにもいいので夏の飲み物としてご家族揃って活用してください。

夏になると大人も子供も肌を露出する機会が多くなる分、肌トラブルになる原因がたくさんあります。紫外線によるシミやシワ、扇風機やエアコンによる肌の乾燥、かゆみ、アレルギーなどは、はとむぎ茶の殺菌、消毒効果と美肌効果によって体の内から緩和してくれます。



## 〈はとむぎミントティー〉

暑さでイライラする時は、美味しい「はとむぎミントティー」はいかがですか。はとむぎ茶のリラックス効果に加えてミントの清涼感が気分を落ち着かせてくれます。作り方はミント(生でも乾燥でも可)を急須にたっぷり入れ、熱湯を注ぎ3~5分蒸らします。

温かいままでも氷を入れてアイスにしても美味しくお飲みいただけます。またはとむぎ茶は胃の健康を保つ効果があるので食欲不振などの時は、はとむぎ茶でお粥をつくってお召し上がりください。冷たいお粥はのど越しが良いので食べやすいです。



# 夏は暑さで体力が消耗します

## 〈旬の野菜は美味しいです〉

食べ物には「旬」というものがあります。旬とはその季節に一番たくさん採れて、しかもその食材が一番美味しい時期のことをいいます。夏の旬の野菜にはキュウリやトマト、ナス、ピーマン、パプリカ、オクラ、ゴーヤ、アスパラガス、トウモロコシ、枝豆、などがあります。これらは今一番おいしい時期でもあり夏の体に合う栄養をいっぱい含んでいます。

夏は肝臓、心臓、脾臓(消化器官)を養う季節です。これらの臓器は青や赤、黄色など色の濃い食材を食べると養生できます。色の濃い野菜には体を酸化から守るビタミンC、ビタミンE、ポリフェノール、カロテノイドなど豊富に含んでいます。夏の紫外線は強力な酸化作用があるため旬の食材をたっぷり食べましょう。



抗酸化作用のある食材の中にハトムギも含まれます。ハトムギの抗酸化作用は紫外線によるシミやシワなどを予防し、きれいなお肌をつくれます。ハトムギの食べ方はご飯やお粥に1~2割程度入れたり、はとむぎ粉末をお好み焼きや焼き菓みに、また白玉粉と混ぜてお団子を作り小豆を入れた冷やしぜんざいなどにも使えます。

夏を元気に乗り切るためのポイントはバランスのよい栄養を摂ること、抗酸化作用のある食材を食べること、体を冷やし過ぎないこと、胃腸の不調にはお粥を、冷たいものばかりではなく温かい食べ物や飲み物もいただき、お風呂ではシャワーだけではなくゆっくり湯船につかることも夏の暑さで体力が消耗しない方法です。

## 〈体にやさしいお粥さん〉

暑い日が続くと普段の生活だけでも疲れることがあります。そんな時はお粥を食べて元気を出しましょう。お粥は温かくても冷たくても美味しく、胃の中にとどまる時間が少ないため体の負担が少なく済みます。お米だけでなく必須栄養素を含んでいるハトムギを入れたお粥は滋養強壮や夏バテ予防に役立ちます。

お粥をいただくときは薬味と一緒に摂りましょう。薬味には食欲の増進、体の保湿、殺菌作用、血行促進、消化促進、解毒などの効果があり、その材料のすべては植物性です。よく使われている薬味にはワサビ、生姜、山椒、ネギ、シソ、三つ葉、ミョウガ、大根おろし、七味唐辛子、タデ、ユズ、スタチなどがあります。



夏バテとは、体がだるい、疲れやすい、食欲がない、睡眠不足など、暑さのために起こる体調不良のことです。その原因は冷たいものの摂り過ぎによって胃腸が疲れている、暑さのためしっかり睡眠がとれない、発汗によってミネラルや水分の不足、また室内外の温度差を繰り返すことで自律神経が乱れるなどが考えられます。

室内のエアコンは28℃ぐらいにし、外出先などでは冷えすぎないように上着を用意し、自身で体温調節ができるようにしましょう。そしてのど越しのよい冷麺や、そうめんなどの食べ物は炭水化物だけに偏るため、たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルなどの栄養をバランスよく摂って夏バテを予防しましょう。



# はとむぎ美人

汗をたくさんかく季節になりました。汗をかくと水分と水溶性のビタミン・ミネラルなどの栄養素と一緒に流れ出てしまいます。ビタミン・ミネラルが不足すると筋肉の働きが悪くなったり体が重だるいとか、疲れるなどの症状が起こりやすくなるため、汗をかく時期には十分に水分を補い、失った栄養素を補うことが大切です。

今回はビタミン・ミネラルを豊富に含んでいる抹茶と「有機はとむぎ若葉の青汁」そして「はとむぎ美人」を使って美味しくて爽やかなゼリーをつくりました。それぞれの材料には老化を予防する強い抗酸化力を持っているため、夏の肌ダメージをリセットしてくれます。



はとむぎ美人の爽やかゼリー



- 【材料(3人前)】**
- はとむぎ美人・・・2包
  - はとむぎ若葉の青汁2g・・・2包
  - 抹茶・・・2g
  - 粉末寒天・・・4g
  - 甜菜糖・・・50g
  - 水・・・500ml
  - ミント(飾り用)・・・適量

**【作り方】**



① 鍋に水(500ml)と粉末寒天を入れて火にかけて、沸騰したら2分くらいよく煮溶かす。



② 甜菜糖を加えさらに煮溶かし、火を止めてからA(抹茶、はとむぎ美人、有機はとむぎ若葉の青汁)を茶こしでこして加え、よく混ぜ合わせる。



③ 型に流し入れAが沈まないように途中で混ぜ、冷やし固める。



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



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

サンプルをご用意しております。お申込みください。



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  
入れると  
便利です

# ハトムギ美容液

## 2層式美容液



夏、自信を持てるお肌に

ハトムギの保湿成分はハリと潤いを与えます

**【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
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

HPからもご覧いただけます



**TUYU体験談**

お肌のお手入れをする朝晩は、香りが爽やかなので心地よいフレッシュタイムになっています。使用感も気に入っているので、手のひらに残ったオイルは手の甲にしっかり馴染ませるようにしています。最近、手肌、爪の状態が良くなってきた感じがします。しっかり保湿した肌は、紫外線対策になるそうなので、この季節はサボらずに使いたいと思います。 静岡県 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(税込み)以上になりますと10%割引でごお届け