



鳥居  
石の鳥居は西向きです。

昼でも暗くて鬱蒼とした森の中に鎮座されています。

弁財天  
御前池の横にあり、南向きに鎮座されています。



秋晴れと大黒殿  
悠久の歴史の中にいます！



大黒殿(2010年再建)  
平城京の中の中心施設です。天皇の即位や外国使節を迎えたり、国家の重要な儀式が行われた場所です。正面約44m、側面約20m、地面より高さ27m、直径70cmの朱色の柱44本、屋根瓦約9万7000枚使った大きな宮殿です。

佐紀神社 (さきじんじや) 奈良市佐紀町1716

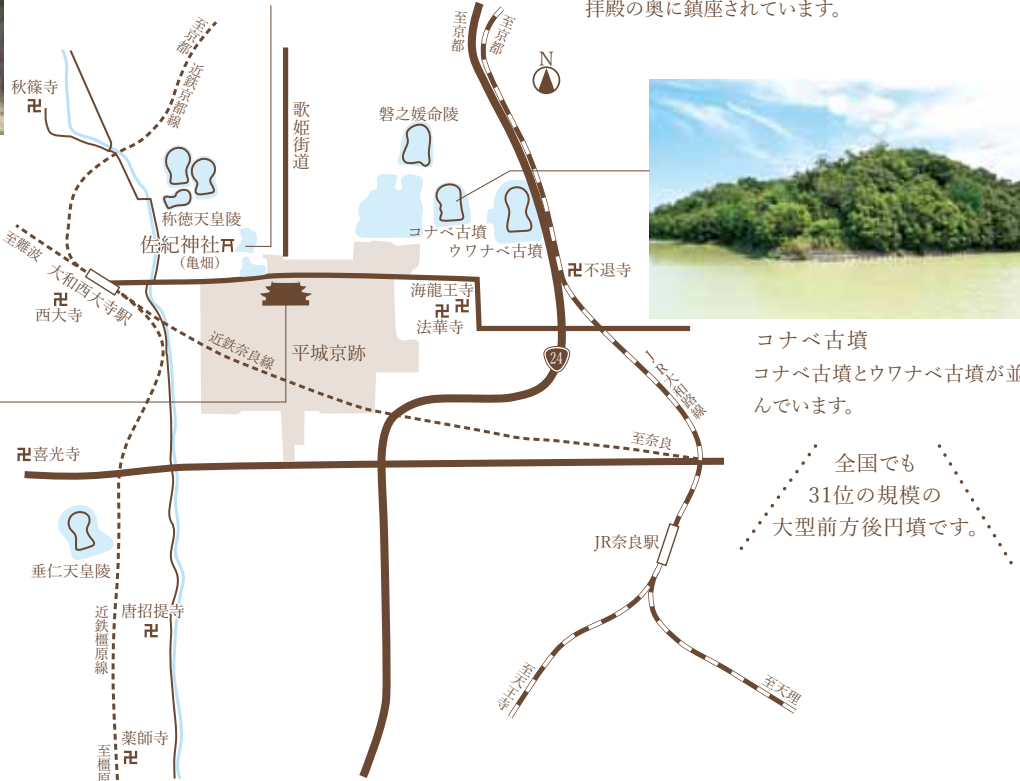
奈良市の西側の佐紀町に鎮座する佐紀神社(亀畑)へ行きました。佐紀神社の歴史は古く674年(白鳳3年)と伝えられています。すぐ西側に同じ名前の佐紀神社(西畑)がありますがここは江戸時代に分祀されたそうです。佐紀町は奈良時代に「平城京」があった場所で日本国家の運営がなされていた地域です。近くには「佐紀盾列古墳群」と呼ばれる大小60個あまりの古墳や奈良時代から都と周辺を結んだ「歌姫街道」や京都と奈良を結ぶ「京街道」もあります。また足を延ばせば秋篠寺、西大寺、唐招提寺、薬師寺など歴史ロマンにあふれた環境が広がっています。



拝殿  
拝殿は南向きになっていて、狭いながら庭には灯笼や石が並んでいます。



本殿  
拝殿の奥に鎮座されています。

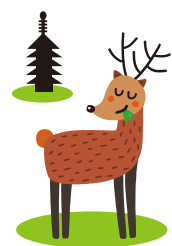


コナベ古墳  
コナベ古墳とウワナベ古墳が並んでいます。

全国でも31位の規模の大型前方後円墳です。

ほっと一息・・・

奈良公園には野生の鹿が約1200頭います。鹿の主食は公園内の芝生、だから500haという広大な公園内の芝生をいつも食べてくれるので、芝刈りをしたことがないんですって。奈良の鹿は天然の芝刈り機？  
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  
日増しに秋も深まり奈良公園の黄金色の銀杏と鹿は、絵はがきのようです。皆様にはお変わりございませんか。秋の白い食材は体を潤す働きがあるものが多いのでお召し上がりいただき健やかに過ごしてください。冷気の加わる頃くれぐれもご自愛くださいませ。

はとむぎと発芽玄米の薬膳ごはん





10月に入り、畑では黒く成熟したハトムギの実が「収穫はまだかな」と首を長くして待っているようです。ハトムギは播種してから生育日数が130日ぐらいになると収穫します。だから今月はコンバインが畑の中を走りまわることでしょう。

ハトムギは「麦」という名前がついていますが「麦」の仲間ではないので小麦特有の成分グルテンは含まれていません。グルテンフリーです。ですからグルテンアレルギーのお方も安心してお召し上がりいただけます。



〈はとむぎとジュズダマの違い〉



【ハトムギ】

イネ目ーイネ科ーキビ亜科ートウモロコシ連ージュズダマ属<1年草>  
学名：Coix lacryma-jobi L.var. ma-yuen  
英名：Coix seed (Job's tears)  
和名：ハトムギ(はと麦、鳩麦)  
漢方名：薏苡仁(ヨクイニン) 消炎作用、イボ取り  
花序や果実が垂れ下がる 実とは薄く卵型で光沢がなく指でつぶれる



【ジュズダマ】

イネ目ーイネ科ージュズダマ属<多年草>(実をつないで数珠の珠にしたことが名前の由来)  
学名：Coix lacryma-jobi  
英名：Job's tears  
和名：ジュズダマ(数珠玉)  
漢方名：川穀(センコク)  
水辺に生育する野草で上を向いている 実是非常に硬く丸型で光沢がある

# 体の調子が整うご飯

毎日食べるご飯を時々でもハトムギや玄米、赤米、小豆、黒豆、黒米、雑穀などを入れたご飯にしませんか。これらを加えるとビタミンやミネラルを補うことができ体の調子を整えてくれます。また食べ物でしか摂れない必須アミノ酸、必須脂肪酸なども摂れるため肌を

整えたり、血液サラサラ効果が高まります。またこれらにはGABA(ギャバ・γ-アミノ酪酸)という成分が含まれているため脳細胞が活性化し、ストレスの解消やアンチエイジングなど心の健康効果も高まります。



【ハトムギの特徴】

タンパクが豊富  
必須アミノ酸が豊富  
必須脂肪酸が豊富  
美肌・イボ取り

【赤米の特徴】

ポリフェノールが豊富  
食物繊維が豊富  
ミネラルが豊富  
美肌・整腸

【小豆の特徴】

ビタミンやミネラルが豊富  
特にカリウムが多い  
冷え症やむくみに良い

【黒豆の特徴】

アントシアニンが豊富  
アミノ酸が豊富  
不飽和脂肪酸が豊富  
女性ホルモン調整

【黒米の特徴】

抗酸化作用が強い  
ビタミンが豊富  
カルシウムが豊富  
美肌作用



# 薬膳から見た食材の性質と五味の効果

薬膳とは、すべての食べ物には食効があるという薬食同源を基本とし、漢方薬を組み合わせる病気の改善のための食事だけではなく、日々を健やかに過ごすための食事のことです。私たちが日常的に食べている食材にはそれぞれ性質や味、体への効果をもっているため、これらを知って季節やその時の体調に合わせて食材を選び、美味しくいただきましょう。

食材には体を温めるものや体を冷やすもの、また血や気の巡りをよくしたり水分の排出を促したりする働きがあります。今回は肉類、魚介類などの性質と五味の体への効果を簡単にまとめましたので養生の参考にしてください。

**五性** 五性に分類された食材を体調に合わせて摂りましょう。

- 熱性：体を温めて、内臓を活発に働かせる
- 温性：体を元気にする 巡りをよくする
- 平性：温めも冷やしもしない 常食や主食
- 涼性：穏やかに冷やす 利尿、清熱、解毒
- 寒性：水分を補い炎症を鎮め、熱を排出する

**五味** 5つの味は臓腑を助ける力となります。

- 辛味：肺の働きを助け、気血を巡らせる
- 苦味：心の働きを助け、イライラを抑える
- 甘味：脾の働きを助け、痛みや緊張の緩和
- 鹹味：腎の働きを助け、便秘や腫物を改善
- 酸味：肝の働きを助け、ストレスを解消

食材の中でも肉類は主に体を元気にする働きがありますが、鶏肉の場合は胃腸を温めて気を補い病気の回復などによく、豚肉は皮膚や粘膜を潤す働きに優れ、牛肉は体の内から元気にする働きがあります。魚の場合も白身魚は気を補い、赤味魚は血液を補い、青み魚は血液をサラサラにするなどそれぞれ違った働きがあるので体調に合わせて使い分けるといいでしょう。

<p><b>鶏肉</b></p>  <p>温 甘 脾胃 胃腸を温めて気を補う 病後の回復に</p>	<p><b>豚肉</b></p>  <p>平 甘 鹹 脾胃腎 気と潤いを与える 肌や粘膜も潤す</p>	<p><b>牛肉</b></p>  <p>平 甘 脾胃 気血を補い、免疫力向上 疲労回復や体力アップ</p>	<p><b>鴨肉</b></p>  <p>涼 甘 鹹 肺脾胃腎 むくみや便秘 胃腸を潤す</p>
<p><b>羊肉</b></p>  <p>熱 甘 脾胃腎 冷え症による 体を温める作用が抜群</p>	<p><b>鶏卵</b></p>  <p>平 甘 肝心脾肺腎 血を増やして潤いを与え 肺を潤し、咳に</p>	<p><b>サンマ</b></p>  <p>平 甘 脾胃腎 血流を促す、肩こり 体を元気にする</p>	<p><b>イワシ</b></p>  <p>温 甘 鹹 血の滞りをなくし脾胃を 助け、老化防止</p>
<p><b>アジ</b></p>  <p>温 甘 胃腸を温め疲労改善 脳を元気にする</p>	<p><b>ブリ</b></p>  <p>温 酸甘 肝心脾 脂質が多く潤う 補血、体を温める</p>	<p><b>マグロ</b></p>  <p>温 甘 肝脾 気と血を補う 疲労回復に</p>	<p><b>カツオ</b></p>  <p>平 甘 腎脾 強い補血作用を持つ EPA/EHAが豊富</p>

<p><b>サケ</b></p>  <p>温 甘 脾胃腎 気と血を補う 疲れた体に良い</p>	<p><b>タイ</b></p>  <p>温 甘 脾胃腎 貧血や食欲不振に 体力不足に</p>	<p><b>タラ</b></p>  <p>平 鹹 肝腎脾 気と血を補う 疲れた時に</p>	<p><b>イカ</b></p>  <p>温 鹹 肝腎 血を補う 肝・腎の機能を改善</p>
<p><b>タコ</b></p>  <p>温 甘 鹹 肝心脾肺腎 体の内から元気にする 血や気を補い、美肌に</p>	<p><b>カニ</b></p>  <p>寒 鹹 肝腎 熱や炎症を抑えて 血行促進、疲労回復</p>	<p><b>海老</b></p>  <p>温 甘 鹹 肝腎胃 腎の機能を高め 冷えの改善</p>	<p><b>牡蠣</b></p>  <p>平 甘 鹹 肝脾胃 肝に作用し血を増やす 疲労回復、精神安定作用</p>
<p><b>ホタテ</b></p>  <p>平 甘 鹹 肝脾胃腎 眼精疲労 老化予防 味覚異常 肝機能回復</p>	<p><b>しじみ</b></p>  <p>寒 甘 鹹 肝腎 肝機能回復 精神安定作用</p>	<p><b>アサリ</b></p>  <p>寒 甘 鹹 肝腎脾胃 滋養食に良い 腎を養い、疲れをとる</p>	<p><b>海藻</b></p>  <p>涼 鹹 肝腎胃 高血圧の予防 水分と熱を排出</p>



# きれいな私「はとむぎ美人」

女性が言われて嬉しいほめ言葉の一位は「○○がきれいですね」という言葉だそうです。○○の中に「お肌」を入れると「お肌がきれいですね」となり、いくつになっても言われると嬉しいほめ言葉です。きれいなお肌をつくるためには外からのスキンケアはもちろん、食べ物などからのインナーケアも大切です。



サンプル有り

※「はとむぎ美人」は腸内環境を整えて美肌をつくります。

## はとむぎ美人体験談

夏の肌荒れ対策に・・・

この夏、UVクリームが合わなくて肌荒れを起こすことが多かったので、いつも飲んでいる「はとむぎ美人」を1包多くして、1日3包飲んで続けてみました。すると、いつの間にか赤みもおさまり、マスクでこすれて痛かった部分もきれいになり、いつもの肌に戻りました。それからは、外出前にも飲むようにしています。

大阪府 女性

# 潤う「2層式ハトムギ美容液」

潤いを与えるハトムギエキス



Essence&Oil



オーガニックハトムギ美容オイル

## 二層式美容液体験談

T u y u を愛用してから6本目です。使い方はローションの後に数滴手に取ってから顔につけて、その後に乳液をつけます。私はいつもスッピンですが乾燥も気にならずに過ごしています。およそ1ヶ月に1本の割合で使えるので自分ではお手頃な価格だと喜んでます。それいゆさんの「はとむぎ美人」も飲んで、インナーケアもしています。

奈良県 78歳 女性

〈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、アンズ核油、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

# 手放せない「飲みやすい板藍根」

ここ数年間はマスクの着用、人混みに行かない、手洗いの施行など普段から感染症予防に気をつけておられることと思います。そこでもう一つの予防策として「板藍根」を加えてみませんか。板藍根は消炎作用、解毒、そして抗菌作用の幅が広く、多くの細菌の増殖抑制作用に優れています。



板藍根シリーズは携帯に便利な顆粒タイプ・エキス末タイプ・お茶があります。

- ・国内で製造加工、残留農薬分析試験済
- ・お子様でも飲めます

## 板藍根の体験談

はとむぎ美人を定期購入しています。気になっていた板藍根を注文しました。ずっと、人の集まるところに行くのも控えておりましたが、最近少し緩和され、外に出る機会も増えてきましたので、少しでもウイルスの感染を予防できればと思い1日に1包を飲んでます。例年、エアコンによっておこる喉の痛みも感じないのは板藍根のおかげと思っています。

奈良県 女性

# 健康な体に「田七人参の力」

田七人参の特徴はサポニンの量が豊富な事。田七人参は高麗人参と同じウコギ科の薬用ニンジンですが高麗人参は「気」に関与した機能を持っているのに対し田七人参は「血」に関与した機能を持っています。肝機能の低下による疲れや肩こり、免疫力を高めたい方におすすめします。



サンプル有り

- ・国内で製造加工、残留農薬分析試験済
- ・田七人参100%使用
- ・小粒タイプで飲みやすい

## 田七人参体験談

「田七人参の力」を飲みはじめたきっかけは50歳代の時に高血圧のため、何か薬以外で治せるものがないかと探していたところ血圧や肝臓・心臓に良いという田七人参のを知り、それ以来20数年間愛用しています。今では病院の定期的な検査で臓器全体の数値が基準値内という結果に喜んでます。76歳の今でもバリバリ仕事に従事しています。

三重県 76歳 男性