



それいゆ

はとむぎ

こんにちは

はとむぎを収穫しました。秋晴れの中で行う農作業は1年間のクライマックス。畑に響く耕運機の音もこの日を待ちかねた喜びの声に聞こえます。皆様にもそれぞれの秋をお楽しみくださいませ。



はとむぎの収穫風景

飛鳥資料館 (あすかしりょうかん) 奈良県高市郡明日香村奥山601 <https://www.nabunken.go.jp/asuka/>

飛鳥資料館へ行きました。7世紀の飛鳥は日本の文化・政治の中心でした。資料館内にはたくさんの飛鳥時代の発掘物が展示され、庭では発掘されたレプリカの石像や古墳などが置かれています。中でも興味深いのが高松塚古墳の極彩色の壁画やキトラ古墳の四神の壁画です。これらが発掘された時は、社会的熱狂と飛鳥ブームを起こしたのを覚えています。あれから50年経つようで、資料館では高松塚古墳壁画発見50周年として秋期特別展「飛鳥美人 高松塚古墳の魅力」(開催日:2022年10月21日~12月18日)が開催されます。



入館料は高齢者無料でした。

飛鳥資料館
広い庭は解放され、レプリカの石像が所々に設置されています。



日本最古の瓦
飛鳥寺の屋根を飾った日本最古の瓦。百濟から派遣された瓦職人の指導で作られたそうです。



高松塚壁画
1972年(昭和47年)3月に高松塚古墳壁画(国宝)と「海獣葡萄鏡」、そしてお墓に葬られた人がつけていた玉類も展示されています。



キトラ壁画(国宝)
キトラ古墳の石室内には1300年前に描かれた四神、十二支、天文図、日月の壁画があります。四神は天の四方を司る神獣です。



石人像(重要文化財)
石神遺跡出土。これは本物です。



八釣マキト5号墳



黒蜜でいただく葛餅、トロトロ!

葛餅
資料館の向かいにある葛を扱う「飛鳥テラス」に



山田寺の東回廊
倒れたままの状態で見つかりました。これは最古の木造建築物である法隆寺よりも古いものです。



でみずのさかおねいし
出水船酒石
お酒を造る時に使われたそうです。

どんなお酒だったのかしら。

- (飛鳥時代の出来事)
- 五三八... 仏教が伝わる
 - 五八八... 飛鳥寺の造営が始まる
 - 五九三... 聖徳太子が摂政になる
 - 六〇四... 十七条憲法を制定される
 - 六〇七... 小野妹子らを遣隋使として派遣
 - 六四一... 山田寺の造営が始まる
 - 六四五... 大化の改新
 - 六七二... キトラ古墳、高松塚古墳が造られる
 - 六九四... 藤原京に遷都
 - 七〇一... 大宝律令の制定
 - 七一〇... 平城京に遷都



龍石



猿石



猿石



人頭石



二面石



須弥山石

ほっと一息...

自家栽培をされている方から毎年新米をいただきますと、我が家では栗ごはんの登場です。栗の皮を剥くのは大変ですが秋のご馳走です。栗ごはんと言えば子供の頃の運動会に、母がお重いっぱい入れてくれたのを思い出します。

会長 竹川梅子



それいゆ
はとむぎ
おいしく健康。

薬膳から見た食材の性質と五味の効果

〈前号より続き〉

毎日食べる食材が、体にどのように作用するのかということを知っていると食養生をする上で、役に立ちます。食材には体を温めてくれるものや冷やすもの、また味によっても体への働きが違います。体調不良やストレスなどの時にも下記の表を参考にしてください。

五性とは熱(ネツ)、温(オン)、平(ヘイ)、涼(リョウ)、寒(カン)、の五つの性質のことで、五味とは辛(シン)、苦(ク)、甘(カン)、鹹(カン)、酸(サン)の五つの味のことです。これからの季節は、肺や呼吸器系を潤す「はとむぎ」などの食材を積極的に食べましょう。

五性

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

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

<p>トマト</p>  <p>涼 甘酸 肝脾 のどの渴きを癒す 体の余分な熱を冷ます</p>	<p>きゅうり</p>  <p>涼 甘 胃小腸 火照りや、のどの渴き むくみや下痢の解消</p>	<p>なす</p>  <p>寒 甘 脾胃大腸 熱が原因のニキビなど 動脈硬化や高血圧に</p>	<p>ピーマン</p>  <p>平 甘辛 肝心胃 イライラを解消 免疫力の向上</p>	<p>玉ねぎ</p>  <p>温 甘辛 肺胃 血の巡りをよくする 生活習慣病の予防に</p>	<p>白ねぎ</p>  <p>温 辛 肺脾 体を温めて発汗を促す 風邪の予防に</p>	<p>にんにく</p>  <p>熱 辛 肺脾 気血の巡りを改善 強い抗菌、解毒</p>	<p>しょうが</p>  <p>温 辛 肺脾 体の内から温める 風邪の初期に</p>
<p>かぼちゃ</p>  <p>温 甘 脾胃 体を温め、気と血を補う 慢性疲労の回復に</p>	<p>とうもろこし</p>  <p>平 甘 肺脾 気力を補い元気に むくみの改善に</p>	<p>もやし</p>  <p>平 甘 胃脾膀胱 口内炎や口の渴きに 膀胱炎にも</p>	<p>大豆</p>  <p>平 甘 脾大腸 胃腸の調子を整える 倦怠感や無気力に</p>	<p>ごぼう</p>  <p>涼 甘辛 肺肝 気の巡りを良くする コレステロールの抑制</p>	<p>やまいも</p>  <p>平 甘 腎肺脾 食欲不振、滋養強壮に 肺、腎の気血水を補う</p>	<p>じゃがいも</p>  <p>平 甘 肺脾 胃腸の調子を整える 筋肉疲労の解消に</p>	<p>にんじん</p>  <p>平 甘 肺脾肝 血を補い血行を良く 肌の乾燥や視力低下に</p>
<p>キャベツ</p>  <p>平 甘 肝腎胃 胃もたれ、胸のつかえに 消化不良、血行不良に</p>	<p>小松菜</p>  <p>温 甘辛 脾肺 火照りやイライラに のどの腫れや痰にも</p>	<p>ほうれん草</p>  <p>涼 甘 肝肺脾 血を補い貧血の改善に 乾燥肌の解消に</p>	<p>ニラ</p>  <p>温 甘辛 腎胃肝 体を温め足腰の冷え解消 冷えによる痛み</p>	<p>黒きくらげ</p>  <p>平 甘 肺胃大腸 黒い食材の代表で腎を補う 血をきれいに、疲労回復</p>	<p>まいたけ</p>  <p>温 甘 脾 気を補い、老化を予防 慢性疲労&免疫力アップ</p>	<p>ひじき</p>  <p>寒 苦鹹 腎肝 貧血予防に 高脂血症の改善に</p>	<p>のり</p>  <p>涼 苦鹹 腎肝肺 腎を補い老化の予防に 咳や痰の改善に</p>
<p>白菜</p>  <p>平 甘 胃大腸 呼吸器系の不調に 二日酔いの解消に</p>	<p>大根</p>  <p>涼 甘辛 胃肺 消化不良や吐き気に 痰をとり、咳を鎮める</p>	<p>里芋</p>  <p>平 甘辛 脾 消化器系の粘膜を整える 慢性疲労の改善に</p>	<p>蓮根</p>  <p>寒 甘 心肺 肺を潤し咳、痰などに 皮膚粘膜を強くする</p>	<p>桃</p>  <p>温 甘酸 肝肺 腸を潤し美肌に 慢性の咳や口喝に</p>	<p>梨</p>  <p>涼 甘酸 心脾肺 のどの渴きや炎症に 二日酔いにも</p>	<p>柿</p>  <p>寒 甘 肺大腸胃 熱を冷まし、肺を潤し のどの渴きを癒す</p>	<p>みかん</p>  <p>涼 甘酸 脾大腸胃 肺を潤し、カラ咳に 風邪予防にも</p>

新米と「はとむぎ」のおにぎりで心も体も元気！



日本人にとって新米は食欲の秋のご馳走。新米に「はとむぎ」を加えてより美味しいご飯を炊きました。「はとむぎ」はモチ性なのでモチモチとした感触と見た目がつぶつぶの可愛いおにぎりができあがります。



優しく握った色とりどりの「おにぎり」は体に優しく届きます。

サラダ感覚の浅漬けは野菜がいっぱい食べられます。



土鍋で炊いたはとむぎご飯は、おいしそうな香りで心も和みます。



自然塩だけの味つけと、いつもの具なのに、心も体も元気！

深まる秋&はとむぎ美人

秋は空気が乾燥するため私たちの体も同じように乾きやすくなります。そこで「秋の食養生」は「乾燥・肺・白の食材」をキーワードにして養生しましょう。白の食材は肺を潤し、働きを良くすると考えられており、ハトムギ、大根、里芋、蓮根、白きくらげは代表的です。また梨やラ・フランス、ぶどう、リンゴ、柿などのみず

みずしい旬の果物は乾燥しやすい季節の体を潤してくれます。そして秋は夏に消耗した気力、体力を補うため、かぼちゃ、さつまいも、里芋、しいたけ、しめじ、ぎんなん、栗など旬のものや滋養強壮の効果があるものを食べて免疫力を高めましょう。



はとむぎ美人の豆乳ドリンク & はとむぎ入り白きくらげの美肌スイーツ

【白きくらげの効能】コラーゲンが豊富でビタミンやミネラルなどの栄養素もいっぱい含み、美肌効果として有名な食材です。肺やのどの呼吸器系を潤し乾燥性の咳に効果があります。



サンプル有り

はとむぎ美人体験談

私は長年「はとむぎ美人」を1日に2包、お昼ごはんの後に飲んでます。フルーツ酵素配合ということが健康・美容に良いというイメージで続けています。おかげで体も元気、肌の調子もよく、感謝しています。これからもズーッと続けます。

奈良県 女性 75歳

お客様の声

シュトーレンの追加を！

発注後息子にサブレとスコーンも！！と言われ、近くの店で購入できるのはトランス脂肪酸を含んだショートニングやマーガリン使用のものばかり喘息持ちの息子は口に入れるものには大変敏感です。「それいゆ」さんのおやつに勝るものは無いと言っています。これからも添加物のない安心、安全なおやつをお願いします。

京都府 63歳 女性



しみそばかすをなくすため

はとむぎグラノーラとても美味しかったです。砂糖なし生活をしているので甘くないグラノーラもあつたらいいなと思いました。はとむぎ茶初めて飲みました。美味しかったです。しみそばかすなくなるのが楽しみです。はとむぎ炊飯器用はまだ食べてないです。食べるのが楽しみです。

神奈川県 29歳 女性



夫の健康回復(腎機能)のため

食事制限のある夫の健康回復の為に5分づき米、あわ、ひえ、きび、それにはとむぎをプラスして食べて健康回復の為に使わせてもらっています。家族も皆で食べてお肌にもいい、はとむぎ、お値段もリニューアルと共に安くなり嬉しです。ありがとうございます。

千葉県 女性 64歳



食物アレルギーのため食事制限が

ある方からこちらのハトムギは大丈夫と教えていただき、また注文しました。それいゆさんのハトムギは本当においしく、毎日ご飯や料理に入れて食べています。昔からハトムギはお肌の改善に非常に効果が高いと漢方でも勧めていますので続けていこうとおもいます。

東京都 女性



健康維持と美肌に！

毎年、梅雨から夏に水っぽい湿疹ができて、かゆくて困っていました。今年は猛暑ですが今のところまだ、できていません。もしかしてこのまま続けていけば・・・と期待しながら飲みたいと思います。

群馬県 女性 53歳

