



安倍文殊院 (あべもんじゅいん) 奈良県桜井市阿部645 <https://www.abemonjuin.or.jp>

奈良の桜井市にある安倍文殊院へいきました。安倍文殊院は大化の改新(645年)の元年に創建され、その時左大臣になった安倍倉梯麻呂(あべのくらはしまろ)が安倍一族の氏寺として建立した寺院と伝えられています。ご本尊様は「三人寄れば文殊の知恵」という諺で有名な文殊菩薩様で、京都府の切戸文殊と山形県にある亀岡文殊と共に日本三文殊に数えられています。日本最古に属する寺院は合格祈願のお守りでご利益があると高い人気があります。



表山門

七難を取り除く「七まいり」ができます



安倍晴明公像

金閣浮御堂(仲麻呂堂) 安倍仲麻呂像と安倍晴明像を祀っているお堂です。

玉をなでながら祈願するとご利益をいただけます



安倍晴明堂 平安時代の陰陽師、安倍晴明をお祀りされています。



左から維摩居士像、須菩提像、本尊・騎獅文殊菩薩像、善財童子像、優填王像

国宝の五像を前にすると 犬追力です!



本堂(市指定重要文化財) 江戸時代(1665年)の再建。入り母屋造りです。ご本尊様の文殊菩薩様は、鎌倉時代(1203年)の大仏師、快慶の作。日本最大の約7m。獅子に乗り4人の脇侍を伴っておられます。堂内の5像全てが国宝です。



稲荷神社 五穀豊穰、金運財運、商売繁盛、家運隆昌などのご利益があります。



弘法大師がつくった「願掛け不動」の石仏だそうです



東古墳

暖かくなると8000株のパンジーが咲きますよ!



千支ジャンボ花絵



万葉集の歌碑

西古墳(国指定特別史跡) 寺の創建者の安倍倉梯麻呂の墓と伝えられています。高松塚古墳、石舞台古墳、キトラ古墳と共に全国で7つしかない特別史跡に指定されています。



あけましておめでとうございます! 幸せな一年でありますようにお祈り致します。



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

謹んで新年のお喜びを申し上げます。今年は兎年、うさぎは跳ねるということから飛躍や向上という意味があり、希望にあふれ好転するよい年だそうです。皆様にも今年一年間のご多幸とご健康を心よりお祈り申し上げます。



# 冬のおすすめ食養生

中医学的には冬は「腎」の季節といわれています。腎はホルモンの分泌を中心に成長や老化に深く関係しています。その「腎」は寒さに弱いためしっかり体を温めて機能が低下しないように養生しましょう。「腎」を補う食べ物は黒い食材です。黒豆、黒きくらげ、黒胡麻、海藻、黒酢、ニラ、などで気・血の巡りを

よくし、さらに体を温める作用が強い生姜やニンニク、ニンジン、ネギなどを組み合わせると効果がアップします。冷え症の方は、冷たいものや生食はできるだけ避け、焼いたり茹でたり煮たりした温かい飲食をとりましょう。



冬の養生は外部からも内部からも「冷え」を防ぐことが大切です。軽い運動をする、歩く、家事をするなど体を動かすと体温が上がります。手足が冷えやすい人は冷えている部分を揉んだり、さすったりマッサージをすると末梢の血行もよくなってリラックスできます。「冷え」は気・血の流れを悪くしたり血管を縮めたりするためしっかり体を温め毛細血管まで血液を巡らせましょう。

食事の面では朝・昼・晩と決まった時間に食べるように心がけましょう。胃腸は消化して栄養を吸収しエネルギーをつくるため、食事の時間がバラバラでは胃腸のトラブルにつながりやすくなります。またお風呂にはゆったりと入り、体の芯まで温まりましょう。そして冬はエネルギーを蓄える季節、夜はできるだけ早めに床に入り朝はゆっくり起きるのがいいようです。

# 七草粥の効用

日本では昔から新しい年の7日に七草粥を食べる習慣があります。寒い時期、雪の間から芽吹く七草の生命力を食べることで元気に過ごせますようにと祈っていただきます。七草とはセリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの七種類のことです。

新春を迎えてもまだ寒い地方などでは七草の芽吹が遅いため大根、人参、ゴボウ、油揚げなどを入れた「けの汁」と呼ばれるものや地方によってそれぞれ入れる具材や呼び方の違いがあるようです。しかし「家族みんなで元気に暮らせますように」という意味は同じです。



【セリ】  
香りがよく、鉄分が多く含まれて造血作用が期待できる



【ナズナ】  
別名ペンペン草で、熱を下げたり尿の出をよくし解毒作用がある



【ゴギョウ】  
別名母子草と呼ばれ、のどの痛みや咳をやわらげる



【スズシロ】  
大根のことで、消化促進、風邪の予防に良い



【ハコベラ】  
別名ハコベのことで、ビタミン・ミネラルを含んでいる薬草でもある



【スズナ】  
かぶのことで、消化促進、解熱作用がある



【ホトケノザ】  
別名コオニタビラコで、小さな黄色い花が咲き皮膚の改善に役立つ

七草粥を食べる風習は平安時代の宮中行事とされていましたが、江戸時代に入ってから庶民の間に広まったそうです。七草粥は無病息災・健康長寿を願うと共に、お正月の暴飲暴食で疲れた胃腸を癒し、冬に不足しがちなビタミンを青菜から補えるという効果もあることから理にかなっています。

今ではスーパーなどで七草をセットにして市販されていますが、手に入らない時はあり合わせの青野菜や大根、カブなどを使い7種類でもなくてよいのでつくってみましょう。味はシンプルに塩味にするのがポイントです。いつでも胃腸を労わりたい時は温かいお粥をおすすめします。

# はとむぎと一汁一菜



一汁一菜  
Simple meal

はとむぎほうじ粒入りご飯、具だくさんのはとむぎの味噌汁、生姜と薄揚げの煮物

いちじゅういっさい  
一汁一菜とは日本の献立の一つで、お坊さんたちが食べていた質素な食事を指して言われています。一汁とはお味噌汁のこと、一菜は一品だけのおかずのこと、そしてご飯といったシンプルな食事のことです。いま食生活の変化による病気のリスクが高まっていることからこの一汁一菜という献立は「バランスのよい食事」として見直されてきています。見た目は質素でも、季節の素材を使った味噌汁や漬物からは微生物が作り出した自然の旨みや体に良い栄養が摂れ、毎日食べても飽きない献立です。

「食べ過ぎたかな」と思ったらお粥や一汁一菜の食事を摂って体をリセットしてみませんか。汁ものは季節の旬のものや残り物で作った味噌汁、おかずはお漬物や消化のよいシンプルな一品を、そしてご飯は白米ばかりではなく、ハトムギご飯や雑穀、黒米、黒豆入りにすると栄養のバランスがとれます。このような献立で胃腸を休ませると老廃物を排出しやすい体になり、腸内環境が整います。腸内環境が整うと全身を巡る血液がきれいになるため、免疫力アップ、集中力アップにもつながります。

# はとむぎティラミス



はとむぎティラミス

お正月のお客様の「おもてなし」にヘルシーな「はとむぎティラミス」はいかがでしょう。



- 【材料】(1人前)
- (ベース)  
はとむぎグラノーラ プレーン…30g  
(フィリング)  
はとむぎ美人……………1包  
木綿豆腐(水切り)……………50g  
豆乳ヨーグルト(水切り)……大さじ4  
アーモンドパウダー……………大さじ1  
メープルシロップ……………大さじ1  
抹茶パウダー……………小さじ1/2  
いちご(飾り用)……………1/4個

【作り方】

- ①フィリングの材料を全てボールに入れる。
- ②なめらかになるまでよく混ぜる。
- ③器にベースの、はとむぎグラノーラを入れ、イチゴを飾る。



サンプル有り

「はとむぎ美人」とは、国産の三種類のはとむぎに、四季折々の果物を発酵熟成させたフルーツ酵素と、生きたまま腸まで届く乳酸菌を配合しています。腸内環境を整えて体の内から綺麗を目的にしたサプリメントです。

ご希望の方は、ご連絡くださいませ。

「はとむぎレシピ」はこちらからご覧ください。



# ハトムギ美容液



三種類のハトムギエキスで潤う

「二層式美容液TUYU」はエッセンスとオイルのダブルでお肌を潤します。三種類のハトムギから潤い成分を抽出した本品は、肌のバリア機能を整えます。

冬はハトムギ美容液で  
乾燥するお肌を  
整えましょう

各ハトムギを自社農園でオーガニック栽培し、オーガニックコスメをつくりました。

〈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



オーガニックハトムギ美容オイル

〈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

ハトムギでインナービューティー

体の巡りをよくするには気・血・水の流れが大切です。これらの流れが滞ってしまうと体調やお肌の調子が悪くなり、流れがよくなるとその不調は回復していきます。気・血・水の流れをよくするためには、解毒作用のあるハトムギ、ブロッコリー、キャベツ、大根、玉ネギ、リンゴ、ゴボウ、キノコ類、海藻などを食べて老廃物をしっかり体外に排出すると内臓の調子がよくなりお肌もきれいになってきます。ハトムギは調子が悪くなってから食べるのではなく、普段から食べてインナービューティーを保ちましょう。

HPからも  
ご覧いただけます



# お客様のお声

国産はとむぎ粒を毎日美味しく！

国産はとむぎ粒100g、雑穀80g、黒米20gを前日に水につけておき、翌朝炊いて朝食、昼食、夕食に分けて毎日食べています。赤飯のようでとても美味しいです。次回は何と混ぜて炊こうか色々考えるのも楽しいです。 大阪府 63歳 女性



アレルギー対策に！

毎月息子から「はとむぎ美人」をプレゼント。飲み続けて体の調子は上々で、子供の頃から悩まされていたアレルギーもアトピーもすっかり良くなってピカピカ美人になりました。目のかゆみもすっかり良くなり、新聞読書も眼鏡はぜんぜん使用無し。息子には死ぬまでプレゼント頼みますとお願いしてあります。 石川県 75歳 女性



クセになる湯だね食パンと豆乳サブレ

前回、阪神百貨店で出店されており大変美味しくいただきました。私は食パンをそれほど好んで食べていなかったのですが、こちらの食パンは本当に美味しいです！！ナンバー1です♪友人たちが豆乳サブレの味が忘れられないと先日注文して食べてみたらとても美味しかったです。最初の一口目は硬いけどその味と硬さが癖になると友人が言っており、皆でまとめて購入させてもらいました。



子供にも安心・安全な

はとむぎ美人茶

「活性はとむぎ美人茶お徳用タイプ」を健康の為に飲みはじめました。はとむぎが体にいいと聞いたので、無農薬でオーガニックというところもすごく惹かれました。子供たちもおいしいとゴクゴク飲んでます。お徳用の袋の中に小さい袋を入れて頂けると保管の時便利だなと思います。

千葉県 39歳 女性



顔イボが減り、なめらかな肌に！

ニョキニョキ成長の顔イボがいつの間にか平らな皮膚へ、眉毛の赤くなったイボも肌色でザラつきも減りました。眉毛のイボはレーザーが不安だったので、「活性はとむぎ美人茶お徳用タイプ」をこのまま続けて消えると良いなと希望を込めて継続します！ 静岡県 女性



京都府 女性