

# 大和の古刹を歩く

vol.169

南都七大寺  
南都七大寺とは、南都(奈良)の平城京とその周辺にある七つの官大寺のこと。  
(大安寺、薬師寺、法隆寺、元興寺、興福寺、東大寺、西大寺)



四王堂(江戸時代の再建)  
ご本尊は木造の十一面観音像(重要文化財)で高さ約6m。長い錫杖を持ち、穏やかな優しい顔をされた本格的な藤原彫刻。四王堂は西大寺始まりのお堂といわれています。四天王が踏む足元の邪鬼は創建当初(奈良時代)のものだそうです。



上)〈四天王〉多聞天下)邪鬼



本堂(重要文化財)  
ご本尊様は釈迦如来像です。現在のお堂は江戸時代(1752年)の再建で、土塀を使わず総板壁という珍しい建物です。



釈迦如来像(重要文化財)

境内にある「西大寺幼稚園」に息子(社長)が3年間通園しました。あの頃が懐かしい!

戒律により酒盛りが禁じられていたため「酒盛」に代わって「茶盛」となったそうです



大茶碗

直径約50cmもある大茶碗は、鎌倉時代から伝わる大茶盛の行事に使われます。大茶盛は西大寺を復興した叡尊上人が正月の修正会(しゅうしょうえ)の結願のお礼として西大寺の鎮守八幡宮に茶を献じ、参拝の皆にも振る舞ったことが始まりだそうです。



東門



鐘楼(奈良市指定有形文化財)江戸時代再建

「袴腰」呼ばれる末広がりの立派な建築です



西国三十三か所観音

境内の南端に小さな石像が...微笑ましい風景です



愛染明王像



愛染堂(奈良県指定有形文化財)  
ご本尊の愛染明王像(重要文化財)は高さ34cmという小像。鎌倉時代の秘仏です。

## ほっと一息

私は朝風呂タイプ。もう30年ぐらいになるでしょうか。湯船の中で歯磨きをしながら目覚めるのが私のモーニングルーティン。汗をかいた日や寒い日は夜も入り、浮力・水圧・温熱の効果で元気!

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

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

2

2023

vol.260

こんにちは

寒さの中でも梅のつぼみもふくらみかけ、ようやく春の気配が感じられるようになりました。皆様にはお変わりございませんでしょうか。この時期は「早く寝て遅めに起き、ゆったりのんびり」と健やかに過ごしてくださいませ。

## はとむぎスイーツ Afternoon Tea



「はとむぎ美人」リニューアルのご案内(P1~P2)

# 「はとむぎ美人」をリニューアルします



真珠のように輝く  
はとむぎ肌



季節折々のフルーツ  
天然の酵母菌の力で発酵  
体にやさしい酵素

## 3月13日(月曜日)リニューアル新発売

この度「はとむぎ美人」をリニューアルいたします。

長年販売させていただいております弊社のオリジナル商品「はとむぎ美人」が、お客様にとって今まで以上に健康・美容の役に立ちますよう研究開発を行い、新しくリニューアルすることになりましたのでお知らせいたします。

### リニューアル「はとむぎ美人」の原材料

〔国産フルーツ酵素〕 	〔国産発酵はとむぎ〕 	〔国産有機はとむぎ若葉〕 	〔国産有機殻付きはとむぎ〕 	〔国産はとむぎ〕 	〔乳酸菌・オリゴ糖〕 加熱処理乳酸菌 Fk-23を1包あたり100億個配合しています。
国産のフルーツを2年以上かけて発酵・熟成させた自社オリジナルのフルーツ酵素を配合しています。	麹菌の発酵のチカラを活用して国産はとむぎを発酵させた自社オリジナルの原料です。	有機JAS認定のはとむぎ若葉を使用しています。	有機JAS認定の殻付きはとむぎを使用しています。	数に限りのある厳選された国産はとむぎを使用しています。	

### リニューアル「はとむぎ美人」の特徴

今まで以上、インナービューティーバランスを高める商品にするため、原料にこだわりました。一つ目は、国産はとむぎを麹菌で発酵させることにより免疫力を活性させアレルギー抑制効果、肌荒れ改善効果などを高めます。二つ目は腸内環境を改善する乳酸菌を1包あたり約100億個を摂取できるようにし、体の調子を整えます。形状は飲みやすいスティックタイプにし、開封も簡単

便利にまた、オフィスやお出かけの時はコンパクトに携帯できるようになりました。「はとむぎ」は別名、Pearl barley(真珠のような麦)といます。その「はとむぎ」を主成分にしている「はとむぎ美人」は今まで以上に真珠のような輝きのあるお肌と、インナービューティーバランスで「体の内からきれい」をサポートするサプリメントにいたしました。

### はとむぎ美人



内容量 150g (2.5g × 60包)  
価格 4,968円(税込)  
定期購入価格 4,471円(税込)

### 【お召し上がり方】



簡単な方法では、そのままお口へ入れてお召し上がりください  
お好みのドリンクに混ぜても美味しくお召し上がりいただけます

# 2月の食養生 体を温める

寒い季節は体を温めましょう。

冬の季節は寒さにより体が硬くなったり、体が縮こまったりするため血の巡りが悪くなります。血管が収縮して心臓病や脳卒中などの発生がこの時期に多いのは、狭くなった血管を血液が通るときに詰ま

りやすくなるからです。また寒さは「腎」や「膀胱」にも影響を与えるため冬の養生として、とにかく体を寒さから守り温めること、そして血の巡りを良くする食べ物を摂りましょう。

優しく温め  
巡りを良くします

黒きくらげと生姜の炒め物



はとむぎと玄米と  
ごぼうの炊き込みご飯

本葛と大根おろし  
のお吸い物



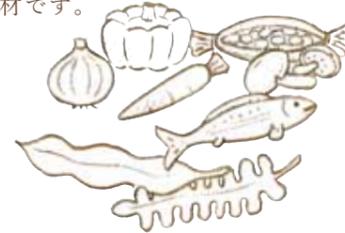
## 炊き込みご飯も薬膳です

はとむぎと玄米とごぼうの炊き込みご飯は薬膳料理です。まずごぼうに含まれている食物繊維は、血糖値上昇の抑制、血中コレステロール値低下効果があります。きのこ類は、ビタミン・ミネラル、食物繊維が豊富に含んでいるため腸内環境を整え、免疫力を高めます。本葛は、発汗作用と血行促進作用があります。はとむぎと玄米は白米と比較してビタミン・ミネラル、食物繊維が豊富です。これら食材の効果で体を温め調子を整えます。



## 血液サラサラ食材は

食べ物にはそれぞれ効能というものがあります。特に冬の季節におすすめなのが玉ねぎ、納豆、青魚、かぼちゃ、海藻類、ニンジン、キノコなどです。これらは悪玉コレステロールや中性脂肪を抑える、血栓をできにくくする、糖の増加を抑える、抗酸化作用があるなどの働きによって血液をサラサラにしてくれます。寒い季節だけではなく一年中バランスよくいただきたい食材です。



## 冬こそ体に良い油を

血液の巡りを良くするためには食べ物以外に普段使っている油を見直しましょう。油の主な成分は脂肪酸です。脂肪酸には飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に大きく分けられ、不飽和脂肪酸を含む油はエゴマ油、ゴマ油、コーン油、ペニバナ油、オリーブ油、亜麻仁油などがあります。これらの油は、悪玉コレステロールを除いたり、抗酸化作用によって血液をきれいにするといった働きがあります。



## サプリで血液をきれいに

血管は年齢を重ねると弾力が失われたり血管の内部に不要なものがくっついたりすることで老化していきます。健康は毎日の正しい食生活が一番ですが、生活習慣病が気になる方は「田七人参」をおすすめします。これは血液に関与した機能性に優れており、サポニンを豊富に含んでいます。高麗人参は「補気」といわれるのに対して田七人参は「補血」といわれています。



↑  
田七人参について  
詳しくはこちらを  
ご覧下さい。

## 【はとむぎと玄米とごぼうの炊き込みご飯】



- 【材料】
- 国産はとむぎ炊飯器用・・・0.5合
  - 玄米・・・・・・・・・・1.5合
  - 酒・・・・・・・・・・・・・大さじ1
  - みりん・・・・・・・・・・大さじ1/2
  - 醤油・・・・・・・・・・・・・大さじ1
  - 干しいたけ(スライス)・・・10g
  - きのこ・・・・・・・・・・・・・50g
  - ささがきごぼう・・・・・・・・50g
  - 油揚げ・・・・・・・・・・・・・1枚

### 【作り方】

- ① 国産はとむぎ炊飯器用と玄米は、一晩水に浸けておく。新しい水で洗い、水を切る。
- ② 干しいたけは薄くスライス、ごぼうはさががきに、油揚げは細切り、きのこは適当な大きさに切る。



③ 炊飯器に①とAを全部入れ、玄米モードの2合の目盛りまで水を加えて炊飯する。



④ 炊きあがったらよく混ぜて器に盛りつけ、好みでネギなどをトッピングする。

# 葛湯でぽっかぽか



葛湯は身体を  
優しく温めて風邪を  
予防します



## 【葛湯の作り方】

①カップに本葛(100%)25gを入れる。



②①を少量のぬるま湯で溶かし、さらに熱湯を注ぎながら透明になるまでよく混ぜ、アガベシロップを好みの甘さに加えて、レモンを添える。  
(透明にならない時は鍋に移し、加熱しながらよく混ぜ、透明感が出るまで溶かす)

## 【葛湯の効能】

・葛は昔から整腸作用や滋養強壮に利用されてきた秋の七草のひとつです。葛湯には体を温める血行促進作用や解熱発汗作用があるので風邪の引き始めなどに飲むと効果的です。

## 【アガベシロップとは】

・アガベシロップとはアガベの樹液の甘味料で、砂糖の1.4～1.6倍の甘さがありますが、血糖値上昇指数は低いため糖を気にする方にも安心して利用できる甘味料です。  
・アガベシロップレモンにはビタミンC、カリウム、カルシウムなどが豊富に含まれているので美容・免疫力アップにつながります。  
\*レモンは無農薬栽培のものをおすすめします。



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ので、腸内環境を整えて体の内からきれいを目的にしたサプリメントです。

ご利用をご希望の方は、サンプルをお送りいたしますのでご連絡くださいませ。

# お客様のお声

(はとむぎ料理教室・薬膳料理教室の受講者様特集)

## 今年も健康に！

活性はとむぎ美人茶は毎日ティーバック1袋を保温水筒に入れて職場でも家でも飲んでいました。国産はとむぎほうじ粒は個包を持ち歩いてナッツとおやつ代わりにポリポリ食べています。国産はとむぎ粒は料理やデザートに使っています。季節の変わり目に咳が止まらなかったのですが、全くなくなりました。母の大腸ポリープも減少し、便通がよくなりました。  
53歳 女性



## 健康な心身をもって 豊かに過ごしたい

毎年、季節の変わり目に咳が止まらず、肺炎のような症状を繰り返しておりました。はとむぎの効果を知り、はとむぎ美人・国産はとむぎほうじ粒などを続けておりましたところ、今年、そういえばお医者さんの方へ行くことなくすごせているなあと。急に寒さがやってきたこの季節、穏やかに過ごせていることにびっくりしております。

奈良県 女性



## 体質改善、不調改善に

慢性骨髄性白血病とぜんそく。持病を何とかしたくてはとむぎの存在を知り、活性はとむぎ美人茶を飲むことや国産はとむぎ炊飯器用をごはんに取り入れることをはじめてみました。6月、9月がぜんそくはひどくなるのですが、それがなくなりました。とてもおどろいています。これからもしっかり養生します。  
奈良県 44歳 女性



## シミと肌荒れに

長年のシミで悩んで、お金もかけて頑張ってきましたがあきらめていました。どうせ無理だろうとはとむぎ美人や活性はとむぎ美人茶を始めました。1ヶ月で化粧のりが良くなり2か月でシミが薄くなり小さいシミは自分ではメガネをかけないと見えなくなりました。

奈良県 65歳 女性



## イボ、肌荒れに

足(ふともも)、胸、首に茶色のイボがありました。首は茶色のブツブツが小さくなり、ふとももは大きなイボで茶色だったのが、乾燥したようにしぼんで色も薄くなりました。はとむぎ美人などをいただくようになってから約1ヶ月半で、よく見たらいつの間にか効果が。もっと続けてさらに効果を期待。3ヵ月、4ヶ月後がたのしみです。

奈良県 51歳 女性

