

とても立派です！



南大門
興福寺頭塔寺院である「一乗寺」の山門を移築・復元整備された山門です。



竹供養(6月)
がん封じ夏祭り古来より人々の生活と文化に多大な恩恵を与えてきた竹に感謝し供養されます。当日は光仁天皇(奈良時代)が大安寺境内の竹林でお酒を飲まれた伝説にちなんで、がん封じの祈願が終日行われます。可愛い笹娘による笹酒の授与もあり多くの善男善女で賑わいます。

なんと、大吉!!



ダルマのおみくじ
赤いダルマさんの中におみくじが入っています。



お砂踏霊場巡り
合掌して蓮華の上を歩き、インド八大聖地・四国八十八箇所、お砂踏霊場巡りをしました。

乳がん治療を
克服した方が奉納された
そうです



木造十一面観音立像



本堂
ご本尊様は木造十一面観音立像(秘仏・国の重要文化財)です。毎年秋に特別公開が実施されます。大和十三仏霊場虚空蔵菩薩の霊場です。



嘶堂(いななきどう)
本堂の裏手にあり、天平秘仏・木造馬頭観音立像が安置されています。一般的な頭部に乗せられた「馬頭」がないお姿で、怒りの表情をされているのが特徴です。



木造馬頭観音立像

竹林(美流孔塚)
境内にある竹林「いのちの小径」の中には乳房の形をした「美流孔塚」と観音像が設置されています。

ほっと一息・・・

いつも「それいゆ」をご愛顧賜りまして誠にありがとうございます。今月の13日(月曜日)から「はとむぎ美人」がリニューアルいたします。今後とも引き続き「はとむぎ美人」をご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

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
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
健康
通信

3

2023

vol.261

こんにちは 弊社の小さな庭や花壇も春の訪れを喜んでいるようです。皆様にはお変わりございませんでしょうか。草花を咲かせるのが好きですが雑草取りも忙しくなりますね。皆様には花冷えのする季節でございます。あたたかくしてお過ごしくださいませ。

3月13日から

「はとむぎ美人」が

かわります



3月13日(月曜日)リニューアル新発売

「はとむぎ美人」入り 春菊のGenovese^{ジェノベーゼ}

リニューアル商品「はとむぎ美人」と香りの高い春菊を使って「春菊のGenovese」をつくりました。
はとむぎやクコの実などをトッピングしてお召し上がりください。

冬に旬を迎えるのになぜ春菊というのでしょうか。
それは、春になると黄色い花を咲かせるため、春菊と呼ばれるようになったそうです。

「春菊のGenovese」のレシピは
こちらから

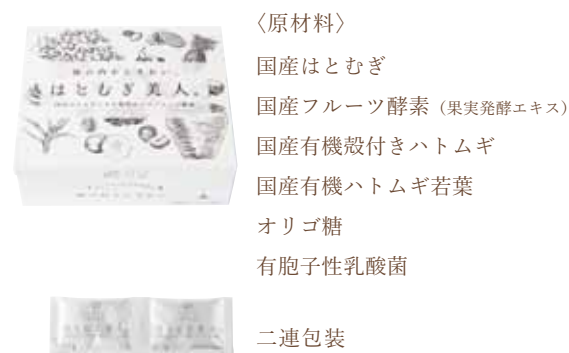


春菊のGenovese

3月13日(月曜日)「はとむぎ美人」リニューアル発売

長年販売させていただいております弊社オリジナル商品「はとむぎ美人」をリニューアルします。
お客様にとって今まで以上に健康と美容のお役に立ちますよう、研究開発を行い、リニューアルすることになりましたのでご案内申し上げます。どうぞ引き続きご愛用賜りますようお願い申し上げます。

【現行のはとむぎ美人】



〈原材料〉
国産はとむぎ
国産フルーツ酵素（果実発酵エキス）
国産有機穀付きハトムギ
国産有機ハトムギ若葉
オリゴ糖
有胞子性乳酸菌

二連包装

【リニューアルのはとむぎ美人】



〈原材料〉
国産はとむぎ
国産フルーツ酵素（果実発酵エキス）
国産有機穀付きハトムギ
国産有機ハトムギ若葉
オリゴ糖
加熱処理乳酸菌 FK-23
（約100億個）

※ 加熱処理乳酸菌 FK-23
（約100億個）
※ の説明は2Pをご参照下さい。

国産発酵ハトムギは

国産発酵ハトムギとは、麹菌という微生物の働きによってハトムギを発酵させた原料です。発酵によってハトムギの栄養素が増えたり吸収率がアップしたり、また免疫細胞の活性化につながります。ハトムギを発酵させることで今まで以上の機能性が期待できるようになりました。

加熱処理乳酸菌FK-23は

過熱処理乳酸菌FK-23（エステロコッカス フェカリス）は健康な人の腸にすむヒト由来の乳酸菌で、過熱しているため生きていない乳酸菌です。過熱処理乳酸菌FK-23を飲用することによって免疫活性力を高め、生活習慣病に代表される各種疾患を改善することが期待されます。

スティック包装は

個包装のスティックタイプは、コンパクトで開封が簡単、飲みやすい形状です。

リニューアル「はとむぎ美人」の特徴

リニューアル「はとむぎ美人」は今まで以上、インナービューティを期待できるように新しく二つの原料を配合しました。また分包はスティック包装で利便性の高い形状にし、化粧箱は縦型でコンパクトになりました。

はとむぎ美人



内容量 150 g (2.5 g × 60包)
価格 4,968円(税込)
定期購入価格 4,471円(税込)
(サンプルをご要望の方はお問い合わせ下さい)

【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

きれいなお肌のポイントは五臓六腑

きれいなお肌

「きれいなお肌」は誰にとっても永遠の憧れですね。特に女性はいくつになっても「きれいなお肌でいたい」という気持ちがあります。では「きれいなお肌」になるためにはどうすればいいのでしょうか。

まず「私たちの身体は食べ物でつくられている」といわれているように普段から質の良い食べ物がキーポイント。そこでおすすめしたいのは薬膳です。

薬膳は中医学に基づいた食事のことで、すべての食材に効果があるという薬食同源・医食同源という考え方があります。薬膳を食べて若々しく「きれいなお肌」をつくりましょう。



薬膳とは

薬膳の「膳」とは食事という意味。薬膳とは薬草や漢方薬を組み合わせた食事の事だけではなく、季節やその日の体の調子に合わせて選んだ食材をとり入れた料理のことです。

薬膳の食材はスーパーで手に入る身近なものでも体や肌の不調を整えるものがたくさんあります。

また薬膳では食材には体を温める・冷やすなど五つの性質「五性」と、甘い・辛いなどの五つの味「五味」、それらが五つの臓器「五臓」に影響するという考え方があります。薬膳をとり入れると、体を巡っている「気・血・水」のバランスが整い、免疫力が上がると老化を予防し「きれいなお肌」につながります。



五臓六腑とは

中医学では体内にある臓器を五臓六腑といいます。五臓とは（肝・心・脾・肺・腎）のことで、六腑とは（胆、小腸、胃、大腸、膀胱、三焦）のことです。

六腑は飲食を消化吸収する働きをおこなっています。口から下へ運ぶ一つの管というイメージです。五臓六腑はそれぞれ独立した存在で働くのではなく、互いに助け合い繋がっています。



中医学では「お肌は内臓の鏡」といわれています。内臓とは五臓(肝・心・脾・肺・腎)のことで、五臓が「気・血・水」をバランスよく巡らせていれば健やかで、そして「きれいなお肌」につながっていきます。

〔シミ、くすみ、クマ、肌にツヤがない、肝斑〕

肝

肝の働き 体内の「気・血」を貯蔵しスムーズに巡らせる働きがあります。肝の機能が弱まると目にも影響します。気と血の巡りが滞るとシミやくすみなどにつながります。

五味 肝は「酸味」です。「酸味」は血液を浄化して解毒作用と気分をリラックスさせ体調を整えます。

「肝」におすすめの食材は、酸味と青色です。



〔くすみ、赤ら顔〕

心

心の働き 血液を全身に巡らせ、脳や精神活動をコントロールする役割があります。心の機能が弱まると顔が赤くなったり、蒼白になったり、また舌にも影響があります。

五味 心は「苦味」です。「苦味」は利尿作用や消炎作用があります。またイライラをしずめます。

「心」におすすめの食材は、苦味と赤色です。



〔シワ、たるみ、むくみ、ほうれい線、敏感肌、乾燥肌〕

脾

脾の働き 脾とは胃や腸などの消化器官のこと。食べ物を消化・吸収し「気・血」をつくり水分の代謝もします。脾の機能が弱まるとシワやたるみ、などにつながります。

五味 脾は「甘味」です。「甘味」は痛みを緩和して緊張をほぐします。疲れた時や滋養強壮に効果的です。

「脾」におすすめの食材は、甘味と黄色です。

甘味とは砂糖の甘味ではなく食材そのものの甘味のことです。



〔シワ、むくみ、乾燥肌、肌に透明感がない〕

肺

肺の働き 呼吸をつかさどる器官で大腸と関係があります。また水分調節、肌のバリア機能とも関係し、肺が弱ると潤いがなくなりシワ、乾燥肌などにつながります。

五味 肺は「辛味」です。「辛味」は「血・気」の巡りをよくして体を潤し、温めます。

「肺」におすすめの食材は、辛味と白色です。

辛味とは塩辛い味ではなく唐辛子のような辛味のことです。



〔シミ、シワ、くすみ、たるみ、くま、むくみ、肝斑、肌の老化、白髪〕

腎

腎の働き 腎の働き・・・エネルギーを蓄え、成長や発育、ホルモンバランスを整える、水分代謝、老化予防などの働きがあり、腎が弱るとシミ、シワ、肌の老化などにつながります。

五味 腎は「鹹味^{かんみ}」です。「鹹味」は固まったものをやわらげ、便秘解消。黒い食材は老化の予防に効果があります。

「腎」におすすめの食材は、鹹味と黒色です。

鹹味とは塩辛い味のことです。



3月の健康管理

マスク生活は免疫力が低下します

マスク生活が長く続いています。マスクを付けていると呼吸が浅くなったり無意識のうちに口呼吸になったり、またマスクを外した時に急速に水分が蒸発するため乾燥肌になりやすいなど、感じている方が多いようです。マスク呼吸では、自分の吐き出した二酸化炭素をまた吸うことになるため、十分な酸素が吸えず息苦しさや頭がボーッとするなど、体が疲れやすくなります。

深呼吸で体を整えましょう

屋外でマスクの必要がない場合はできるだけ外してゆっくり深呼吸をして心と体を整えましょう。深呼吸の仕方はリラックスした姿勢で鼻からゆっくり息を吸い、口からゆっくり長く息を吐いてゆきます。その時は目を閉じて呼吸に集中するといいでしょう。意識して深呼吸をすると自律神経が整って気持ちが落ち着き、ストレスの緩和、集中力の向上などにつながります。

体を整える「野菜のサムゲタン風スープ」

じっくりとコトコト煮込みました。

ハトムギと高麗人参で美肌作用。

具たくさん野菜は

体の調子を

整えます。



ハトムギ美容液

ハトムギエキ스로潤す

「二層式美容液TUYU」は、オーガニックハトムギから潤い成分を抽出し、エッセンスとオイルの二層に配合しました。二層で肌バリア機能を整えます。

お肌が潤うと
心も潤います



自社農園で栽培をしたオーガニックハトムギから潤い成分を抽出したオーガニックコスメです。

〈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

Essence&Oil



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

もっちり艶肌

「二層式美容液TUYU」は、透明なローションと爽やかなハトムギ若葉色のオイルの二層が絶妙なバランスで混ざり合った美容液。振ってもすぐに二層にもどるのは乳化剤など一切使わず、自然派志向に仕上げているからです。「二層式美容液TUYU」は乾燥するお肌に水分とオイルを同時に補給して潤いを与え「もっちり艶肌」に導きます。

HPからも
ご覧いただけます

