



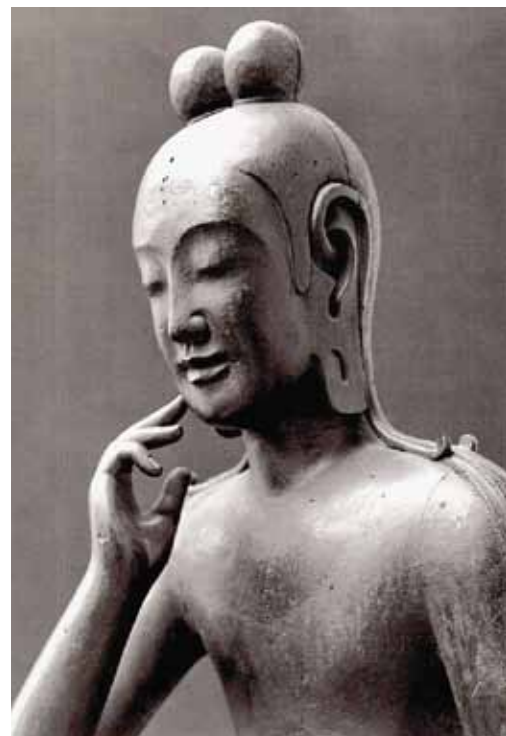
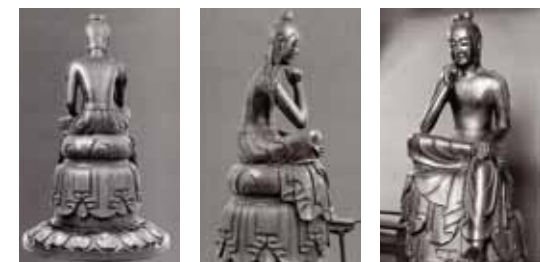
中宮寺 (ちゅうぐうじ) 奈良県生駒郡斑鳩町法隆寺北1-1-2 <http://www.chuguji.jp>

奈良の「いかるがの里」にある中宮寺へ行きました。中宮寺は法隆寺の夢殿の裏手にあり7世紀前半、聖徳太子の母君が尼寺として創建されました。ご本尊様は世界三大微笑像で有名な菩薩半跏思惟像です。当時としてはかなり珍しい寄木造りで、約30のクスノキ(霊木、神木)の部品から造られた像高133cmの菩薩様です。頭には二つのお団子(双髻)と蕨手と呼ばれる髪型で左足はわずかに反り上がっています。当初は肌色や金箔など鮮やかな色彩が施されていたようですが今は全身漆の黒い色をされ、その光沢はとても美しいです。



国内最古の刺繍だそうです。錦糸が美しいです!

てんじゆこくまんだらしゆちよう 天寿国曼荼羅刺繍帖(レプリカ)  
聖徳太子の死去を悼んで妃の橘大郎女が刺繍でつくらせた天寿国のありさまで。今はわずかに残されたものを額に収められています。



私の大好きな仏様。人の手で作られたとは思えない優しい微笑みです。

菩薩半跏思惟像(国宝)  
ご本尊さまです。平安時代から如意輪観世音菩薩と呼ばれるようになりました。世界の三大微笑像の一つとされ、あとの二つはエジプトのスフィンクスとレオナルド・ダ・ビンチ作のモナリザです。



江戸時代の建築だそうです。四畳半の茶室です。お茶で一服。中宮寺の近くにある「待清庵」でお抹茶を楽しんでまいりました。



会津八一の歌碑です。

歌碑は「みほとけのあごとひじにあまでのあさひのひかるのともしきろかも」と刻まれています。



本堂  
本堂は高松宮妃殿下のご発願により昭和43年5月に落慶した和風建築です。池と組み合わせた優雅な建物は、周りに咲く黄色い山吹とよく似合っています。



山門  
中宮寺は円照寺、法華寺と合わせて奈良の大和三門跡尼寺です。

尼寺らしい柔らかな雰囲気を感じます

〔「はとむぎの杜」東生駒店オープンのお知らせ〕

奈良県生駒市に「はとむぎの杜」第二店舗がオープンいたしました。はとむぎ商品の販売、はとむぎパン、はとむぎ焼き菓子、はとむぎドリンクなど店内でもお召し上がりいただけます。また「はとむぎ料理教室」「薬膳料理教室」も開催しております。来店をお待ち申し上げます。



詳しくはコチラから



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

4

2023

vol.262

こんにちは うららかな春日和になりました。皆様にはお変わりなくお過ごしのことと存じます。古くから人々は咲き誇る桜、散りゆく桜に心を動かされてまいりました。皆様も存分に春を謳歌なさってくださいませ。

梅と三つ葉の  
春のはとむぎごはん





# 春はデトックスの季節です♪



## はとむぎ<sup>グラノーラ</sup> Granola

モーニングに、おやつに！

「はとむぎ美人」と「はとむぎグラノーラ」で美味しく春のデトックス



## はとむぎ<sup>ミネストローネ</sup> Minestrone

トマトの赤い色が元気に！

具だくさんのお野菜で作ったミネストローネでおいしく春のデトックス

### 「はとむぎ美人」 《新規定期》お申込み増量キャンペーン

期間：4月30日まで

「はとむぎ美人」に《新規定期》のお申込みを頂くと初回につき10%増量(スティック分包6袋分)でお届け致します。



10%増量



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)  
〈定期購入コースは送料無料〉



#### 【はとむぎグラノーラ プレーン】

内容量 150g  
価格 972円(税込)

#### 〈原材料〉

はとむぎ(富山県)、有機ココナッツオイル、有機ココナッツシュガー、有機クルミ、有機レーズン、有機カシューナッツ、有機オートミール、有機カボチャの種、有機クコの実、岩塩

#### 〈栄養成分表示 (100gあたり)〉

エネルギー519kcal・タンパク質11.5g・脂質29.6g・炭水化物51.7g・食塩相当量0.4g

「肝」を元気にして春のデトックス  
冬から春にうつる時期は陰から陽へと移るため体のバランスが崩れやすい季節です。余分なものを排出しデトックスする臓器は五臓の中の「肝」にあたります。「肝」は血液中のさまざまな老廃物を分解してきれいな血液を全身に流す働きをします。「肝」を元気にする食べ物はセロリ、三つ葉、セリ、ミント、シソ、などの香り野菜とトマト、柑橘類などの酸味のあるものです。

ミネストローネで春のデトックス  
この時期、「肝」によいとされる野菜をたっぷり使ったミネストローネをつくりました。食材はハトムギ、セロリ、トマトなどがいっぱい入っています。野菜に含まれる豊富な食物繊維は大腸の働きを活発にして排出を促し、調理中に溶けだした野菜の栄養も残さず摂れ、温かくしたミネストローネは体を温め、血流を良くします。ハトムギと一緒に炊き込んでもトッピングしても美味しく召し上がれます。

# 自分の体質「証」を知って健やかに！

現代医学では病名を確定してから症状に合わせた治療が行われています。これを対症療法しょうりょうといいます。一方、中医学では個々の体質を「証」という言葉で表し治療が行われます。「証」には体力や病気に対する抵抗力を表す「虚証」「実証」「中間証」という3つのタイプがあります。

「虚証」とは元気がない、体力がない、声が小さいなどが特徴で、生命力や抵抗力が低下した状態をいいます。治療方法は不足している物を補ったり温めたりします。「虚証」には・気虚ききょ・血虚けっきょ・陰虚いんきょがあります。

「実証」とは体格がよく、体力があり声が大きいなどが特徴で、充滿することによって不健康になった状態をいいます。治療方法は過剰を取り除いたり冷ましたりします。「実証」には・気帯きたい・瘀血おけつ・痰湿たんしつがあります。

「中庸証」とは過不足なく偏らずバランスのとれた状態をいいます。また体を巡っている「気・血・水」の3つのバランスが整っているかどうかなども参考に「証」をたてます。

下記は6つの「証」の特徴です。あなたはどの項目に多く当てはまりますか。「虚証」と「実証」が同じような数なら混合タイプです。またどちらでもない

タイプなら「中庸」といわれ調和がとれているタイプです。タイプは年齢や時期によっても変わります。

## 虚証 タイプ

### 気虚(ききょ)

【気虚とは「気」が不足している状態】

元気がない、食欲がない、風邪を引きやすい、疲れやすい、喘息、息切れなどの症状がある。気が不足しているため冷え症になりやすい。食べ物では「気」を補う作用のある穀物やキノコ類など消化のよい物がおすすめてです。

### 血虚(けっきょ)

【血虚とは「血」が不足している状態】

顔色が悪い、爪が蒼白、耳鳴り、めまい、不眠、集中力低下、健忘、肌や髪にツヤがない。「血」を補うには赤や黒色の食材が良いとされています。人参、黒豆、黒米、牡蠣、レバー、ほうれん草などがおすすめです。

### 陰虚(いんきょ)

【陰虚とは「水分」が不足している状態】

体の「水分」が不足しているため潤いがない、のぼせ、ほてり、めまい、のどの渇き、便秘、皮膚の乾燥など。食べ物では「水分」を補って体を潤し、火照りを冷ますレンコン、キュウリ、トマト、果物、貝類などがおすすめです。

## 中庸 タイプ

## 実証 タイプ

### 気帯(きたい)

【気帯とは「気」の巡りが悪く滞っている状態】

ため息、不安、食欲不振、怒りっぽい、めまい、耳鳴り、のどが渇く、「気」の巡りが悪くなってイライラして怒りっぽくなる。食べ物では、セロリ、ミント、ローズマリー、ラベンダーなど香り高いものやオレンジ、ミカンなどの柑橘類がおすすめです。

### 瘀血(おけつ)

【瘀血とは「血」の巡りが悪く滞っている状態】

アザができやすい、皮膚のキメが粗い、シミが多い、冷え、肩こり、生理痛など。軽い運動や体を温めるなどで血行をよくし、「血」の流れを促し巡らせる。酢、生姜、玉ネギ、ニラなどの香り野菜と青魚、緑黄色野菜がおすすめです。

### 痰湿(たんしつ)

【痰湿とは「水分」の巡りが悪く滞っている状態】

体内に余分な「水分」が溜まりやすい、ニキビ、吹出物、むくみ、便秘、体が重く感じるなど、高温多湿の日本人はこのタイプが多い。食べ物ではハトムギがおすすめ、また冷たいものを避けて常温か温かいものがおすすめです。



虚証  
タイプ



実証  
タイプ



# 田七人參と高麗人參の特性

「田七人參」は  
「血」の巡りをよくします

ウコギ科の多年草で和名を三七人參さんしちにんじんといいます

「田七人參」にはデンシチンというアミノ酸の一種を含むため止血作用をもっています。  
また血の巡りをよくする活血作用もあり「止血と活血」の両面をもつ特有の人參です。



【田七人參5年根】



雲南省の畑で栽培された田七人參、サイズは18cm~20cmほどの特大です。

田七人參とは

田七人參は中国の雲南省、海拔約1000m~2000mの限られた地域で栽培されています。昔からお金に換えられないほど貴重な人參として「金不換」と呼ばれる秘薬です。田七人參の成分は、デンシチン、田七サポニン、田七ケトン、アルギニン、有機ゲルマニウムなどを含み、これらの成分は肝機能を高める、血中コレステロールの減少、血液の循環を促進して心臓の負担を減少させたりします。また免疫力を向上させることで生活習慣病の予防や滋養強壮、疲労回復、肩こりの改善などに期待できます。



田七人參の頭級別比較



田七人參の種類

\*頭級とは、500gに何個の田七人參が含まれるかの単位です。(40個で500gあれば40)



60g (1.5g×40包)  
価格 9,504円(税込)

田七人參の力



サンプルをご用意しております。お申込みください。



225g (1.5g×150包)  
価格 29,322円(税込)

田七人參  
専門サイト



## お客様の声

田七人參は血液をきれいにすると聞いてから飲みはじめ、かれこれ15年位になります。お陰様で毎日元気に過ごしています。田七人參は高価ですが健康はお金に換えられないため手放せません。先日、孫との会話の中で「おばあちゃん長生きしてや」といわれ、孫のためにも飲み続けたいと思います。(笑) 大阪府 女性 79歳

「高麗人參」は  
「氣」の巡りをよくします

ウコギ科の多年草で和名を御種人參おたねにんじんといいます

「高麗人參」に含まれるジンノセサイドという成分は自律神経を整えてイライラや不定愁訴など「氣」に働きかけます。日本へは1300年前に伝わり「元氣」になる人參という事で知られています。



【高麗人參7年根】



高麗人參(乾燥)のサイズ



高麗人參(乾燥)の仲間たち

高麗人參とは

高麗人參は、主に精神的な「氣」に働きかける人參です。薬やサプリメントなどは乾燥を使いますが、生の高麗人參はお酒につけたり、粉末を溶かしてお茶にしたり、お料理では天ぷらやサムゲタンなどに使われています。その効果はストレスをやわらげ、高麗人參のサポニンが皮膚を守り紫外線や小じわ

にも働きかけて美肌効果があります。また冷え性にもいいといわれているため多くの健康食品やドリンクにも配合されています。高麗人參の種類は紅參、水參、白參などがあり、今では国内でも栽培されています。

\*P5、P6に掲載している各資料は弊社が収集し、資料室にて保管しているものです。