



隙間から見るだけでも壮観です

祓い戸と上溝桜
天皇の大嘗祭の「齋田点定の儀」(さいでんでんていのぎ)にもこの神木の上溝桜が使用されました。

*齋田点定(さいでんでんてい)の儀とは天皇が即位して初めて新穀を神々に献じる神事を大嘗祭といいます。その際に捧げる新しいお米をどの地域にある田から刈り取るのが良いかを占う「齋田点定の儀」に火を使います。その火をおこす木(火燧木:ひきりき)として上溝桜が利用されます。

*上溝桜とは
上溝桜は天皇陛下の大嘗祭に関わる齋田点定の儀に使用されたご神木です。平成や令和の大嘗祭にも当社よりこの上溝桜を献上されました。



火祭り(奈良県の無形民俗文化財)

往馬大社 (いこまたいしゃ) 奈良県生駒市老分町1527-1 <http://www.ikomataisha.com>

弊社の「はとむぎの杜」東生駒店の産土神社である往馬大社(今は地名と同じ生駒神社と書くこともあります)に参拝してきました。正しくは往馬坐伊古麻都比古神社といます。ご神体は生駒山として祀られた古社で創立は不明だそうです、正倉院に記載が見られ、奈良時代からすでに朝廷との関わりがあったそうです。

道路に面した境内は広く、20mほど階段を上った高台の境内に本殿をはじめ末社などたくさんのご神社が祀られています。往馬大社は火の神として崇敬が厚く火祭りは古式豊かな伝統行事として奈良県の無形民俗文化財に指定されています。



拝殿の奥に7社がずらりと並んでいます。
ご祭神は
伊古麻都比古神(いこまつひこのかみ)…産土大神
伊古麻都比売神(いこまつひめのかみ)…産土大神
気長足比売尊(おきながたらしひめのみこと)…神功天皇
足仲津比古尊(たらしなかつひこのみこと)…仲哀天皇
菅田別尊(ほんだわけのみこと)…応神天皇
葛城高瀬姫命(かつらぎたかぬかひめのみこと)…神功皇后の母君
気長宿称王命(おきながすくねおうのみこと)…神功皇后の父君
松皮葺き春日造りの社殿が7社並んでいます。もとは2社を祀られていましたが、八幡信仰が盛んとなった頃に5社の神様をお

本殿



本殿が見えます



立派な拝殿です
ここからお参りをさせて
いただきました

拝殿
広い拝殿は一年を通じて祭祀が行われます。

南末社では4社が祀られています。



鳥居
鳥居は道路に面し、鳥居をくぐるそこは境内です。広い境内は火祭りなどで大勢の人が集いま



北末社
向かって左から大山祇社、春日社、神明社、仁徳天皇社、豊受比賣社の五社を祀られています。



観音堂



北末社の隣にある観音堂。鎌倉末期から室町時代の十一面観音立像(伝雲慶作)を祀られています。

ほっと一息...

先日「君子は和して同ぜず、小人は同じて和せず」という言葉を目にしました。その意味は人間関係をよくすることをすすめながら、自説をまげてはいけなと、いましめている言葉で、のびやかに生きることの美しさを説いた言葉だそうです。君子になるよう努力しましょう!

会長 竹川



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

6

2023

vol.264

こんにちは
庭の真白いアナベルに心があらわれます。皆様にはお元気でお過ごしのことと存じます。自社の畑では一雨ごとにすくすく伸びるはとむぎの若葉にエネルギーをもらい、雨を楽しんでおります。皆様には梅雨冷えの折から、くれぐれもご自愛くださいませ。

はとむぎ入り
ミネストローネ





5月に蒔いたはとむぎ、もう背丈30cmぐらいに伸びてきました。列に並んだ若葉、風に揺れ踊っているようです。5月から6月までは、出芽期、幼苗期、そして分けつ期と生育旺盛な時期を迎えます。



はとむぎの種子

〈はとむぎ茶は有機農法(オーガニック)をしています〉

自社では有機農業で栽培した「はとむぎ」を使用したお茶は有機(オーガニック)JASマークを表記し、同じ有機農法をしても3年未満の畑で収穫した「はとむぎ」は農薬不使用と表記しています。

有機農業とは「化学的に合成された肥料及び農薬を使用しないこと、並びに遺伝子組換え技術を利用しないことを基本として、農業生産に由来する環境への負荷をできる限り低減した農業生産の方法を用いて行われる農業」と定義されています。

おいしい「はとむぎ茶」



蒸し暑い日には、冷やした美味しい「はとむぎ茶」はいかがですか。これからの季節は水分補給が大切になります。「はとむぎ茶」はノンカフェインなので、小さなお子様から安心してお飲みいただけます。



〈はとむぎ茶は梅雨の不調に役立ちます〉

私たちの体内の水分は体重の約60%を占めています。その働きは栄養素を全身に運んだり、体温調節をしたりという役割を担っているため、汗や尿などで失う量と同じくらいの水分を補給することが大切です。水分を補給する時は糖分を多く含む飲み物やカフェイン入りの飲み物などをさけて、水やスポーツ飲料、麦茶、はとむぎ茶をおすすめします。はとむぎ茶は体に溜まった余分な水分を排出させるため、重だるい体を軽くし、梅雨によるさまざまな不調に役立ちます。

梅雨の養生は、「湿」対策で楽に

梅干し入りはとむぎごはん



コーン入りはとむぎごはん



小豆入りはとむぎのおかゆ



豆入りはとむぎごはん



【梅干しの食効】

梅干しに含まれるクエン酸は唾液の分泌を促進し消化を助けます。また血流を改善し疲労回復効果と慢性的な下痢や食中毒を予防する作用があります。



【トウモロコシの食効】

胃腸の働きを整えて消化吸収をよくします。梅雨の時期など食欲が進まない時におすすめです。また体内の余分な水分を出してむくみをとります。



【小豆の食効】

あずきはむくみや肥満の予防におすすめです。小豆の赤い色に含まれるポリフェノールは抗酸化作用がありアンチエイジングにも効果的です。



【グリーンピースなどの食効】

グリーンピースやエンドウ豆、空豆などには、体に溜まった湿をだす働きがあります。また肌や粘膜を保護し、下肢のむくみなどに効果があります。

中医学の気・血・水とは

中医学では体の中の「気・血・水」がバランスよく巡っていると健康と考えます。「気」とは生命エネルギーのことで体の各臓器や自律神経などを司り血液や水分の流れを促す働きをします。「血」とは血液のことで各臓器に栄養を運び老廃物を回収する働きをします。「水」とは血液以外のリンパ液や唾液、胃液などのことで体全体を潤し、体温調節や関節の働きをなめらかにしています。この3つの要素を崩さないようにしましょう。

梅雨の養生は水の巡りをよくする

梅雨の時期は雨による湿気が多いため、湿が体に溜まりやすくなります。体内の水分があちこちに溜まると、むくみや頭痛、めまい、関節が痛むなどの症状を引き起こす原因となります。梅雨の養生で大切なのは体内の余分な水分を排出することです。水分の代謝をよくする食べ物は、はとむぎ、梅干し、トウモロコシ、小豆などが代表的です。これらを積極的に食べて「水の巡り」のよい体をつくりましょう。

水の巡り、はとむぎが一番

はとむぎは体内の水分代謝を活性させて余分な水分を排出し、逆に不足しているところには保持という利水作用がある代表格の食べ物です。この梅雨の季節では薬膳料理に欠かせない食材として重宝されます。上の4つのはとむぎ入りご飯に入っているそれぞれの食材も水分代謝をよくする働きをもっているため、好みに合わせてお召し上がりください。「湿」のため関節が痛む、胃腸がすぐれない時におすすめします。

除湿器・エアコンなどで湿対策

食べ物以外でも除湿対策が大切です。日本はもともと湿度の高い日が多い国ですが特に梅雨になると平均で78%前後という数値に上がります。湿気は体調不良の原因となるため除湿器を使ったり、お部屋の換気をしたり、エアコンをつかうなどで湿度を下げ、洗濯物はよく乾燥してからしまうように。また湿気が多いとカビや害虫の発生にもつながるため衛生的な環境を保つためにもしっかりと湿気対策を行いましょう。

全国から寄せられた「お客様のお声」

子供の鼻茸(鼻ポリープ)に！

小児科や耳鼻科界では、薬のみでの治療はできない、オペのみという見解で3回のオペを予定していた長男の鼻茸。歯科の先生からは、生活習慣の改善のため体づくりのアプローチをご提案頂きハトムギ茶を試してみました。約3ヵ月後のレントゲンではポリープが消えており医師にも大変驚かれました。その後9年経ちますが再発しておらず感謝しています。

奈良県・45歳・女性



健康のため、食品や飲み物に取り入れる・・・

21歳の娘のニキビに悩んでおり、食べ物や飲み物に気を使っております。とあるYouTuberの方がこちらを紹介していて初めて注文してみました。とても香ばしい香りがしており、白湯や黒豆茶などにまぜて毎日飲んでます。おかげ様で、ニキビもとても落ち着き、お肌がきれいになったと感じます。

静岡県・46歳・女性



首のアンチエイジングに！

年齢とともに首の小さなイボが増えてきて気になっていました。ハトムギには排出効果があることを思い出し、(昔、ハトムギ酵素をお肌の為に飲んでいたので御社を思い出し)、早速注文。毎朝、豆乳ヨーグルトにほうじ粒をグラノーラ代わりに入れて食べています。とっても美味しく徐々にイボもなくなってきました！ありがとうございます。姉もご飯にハトムギを欠かしません。美味しいと評判です。

愛知県・44歳・女性



肌のイボ対策に！

缶入りの「ハトムギ酵素」の頃からずっと飲用しています。今回の「はとむぎ美人」のリニューアルで3回の形状変更を体験していますが、商品への信頼は変わりません。毎朝、果物&ヨーグルトと、その上にトッピングしていただいています。

岐阜県・65歳・女性



イボ取り、皮膚をきれいにするため・・・

娘の鼻先にイボが出て、自分でも気にしてか、いじっては軟膏を塗ったりしていたのですが、なかなか治らず整形外科で診てもらおうと思っていた時に、ヨガの先生にハトムギ茶を勧められ、それいゆさんのハトムギ茶を購入し毎日飲ませていたら、いつの間にかイボが無くなりキレイになっていたのてびっくりしました。今でも家族皆で愛用しています。

山形県・55歳・女性



健康飲料として・・・

この商品を知ったのは近鉄百貨店大和路のショップでした。店員さんのお肌がツヤツヤだったのと、国産ハトムギという点に魅力を感じ飲みはじめました。6ヶ月が過ぎ実感したのは、汗をかくようになったことです。今まで夏でも汗をかくことはなかった私です。基礎代謝が良くなったかなあ。体質も良い方向に変わったかも・・・また続けます。

奈良県・62歳・女性



健康のために！

朝食にお米と一緒にいただいています。さらっとご飯が軽くなるようなかんじでおいしいです。お通じも良い感じがします。また注文したいです。

大分県・男性



肌の調子と便秘解消に！

便秘の解消と肌の調子が良くなりました。毎日2包飲んでます。家でははとむぎ茶。身体がすっきりして元気になれます。今では欠かせないものです。はとむぎに感謝！これからもずっと続けていきます。

奈良県・51歳女性



ランチタイムのドリンクに！

肌に良いと知り、毎日水筒に入れてランチに飲んでます。とても美味しく肌の調子も良くなっている気がします。ありがとうございました。

静岡県・38歳・女



〈はとむぎ商品〉

国産はとむぎ
ほうじ粉末



焙煎粉末
内容量 150g
価格 907円(税込)

国産はとむぎ
ほうじ粒小袋タイプ



内容量 210g(7g×30袋)
価格 1,296円(税込)

国産はとむぎ粒



内容量 250g
価格 993円(税込)

リニューアル
国産はとむぎ
炊飯器用



挽き割り大きめ
内容量 250g
価格 810円(税込)

活性はとむぎ美人茶
有機



ノンカフェイン
内容量 60g(3g×20袋)
価格 885円(税込)

活性はとむぎ美人茶
農薬不使用
ティーバックタイプ



ノンカフェイン
内容量 75g(2.5g×30袋)
価格 950円(税込)

はとむぎ美人



(サンプルをご要望の方はお問い合わせ下さい)



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