



稲蔵神社 (いなくらじんじや) 奈良県生駒市小町1793

奈良県生駒市にある稲蔵神社へ行きました。国道から山の麓に入った所にあります。今回、古刹で訪れたのは、往馬神社にお参りした折に社務所に置いてあった小さな本の表紙に烏帽子石の写真が載っており、ふと「日本の神道の始まり」のような感じがしたからです。日本は古代から自然や自然現象などに神様が宿っているという考えがあります。実際にいってみて稲蔵の森に鎮座する烏帽子石を参拝させていただき、歴史と大きなパワーをいただけてまいりました。



一の鳥居
国道沿いにあります。神額には「稲蔵大明神」とあります。



二の鳥居
黄色い鳥居と石の鳥居が重なっています。

赤い鳥居は稲荷神社でしょうか



立ち並ぶ鳥居
進んでいくと赤い鳥居が並んでいます。



稲蔵神社石碑



苔むした巨岩、古代から人々を支えてこられたのですね

鳥帽子石(えぼしいし)
高さ約6m、周囲12mの花崗岩の巨石、神様が宿る岩座で



巨大な灯籠
自然の石を組み立てた石灯籠です。

誰がつくったのでしょうか

幹の太さがスゴイ、樹齢何千年?



巨木



森の中のたくさんの神様
石柱や石像に、それぞれ神様のお名前が刻まれています。



拝殿
いくたまみょうじん おおみやのみけつのかみ
ご祭神は生魂明神、大宮能御膳神ほかで稲蔵明神と呼ばれています。創建は江戸時代。

稲蔵の森は昔から磐座信仰の場だったのですね



神変大菩薩
役行者が祀られています。



みそぎ
禊を行う場所でしょうか。

禊場(みそぎば)
境内に流れ込む湧水が滝となっています。

それいゆ
はとむぎ 健康通信

こんにちは

輝く太陽がまぶしく、夏の到来を感じさせる季節となりました。皆様にはお変わりなくお過ごしのことと存じます。緑がいっぱいの奈良公園では小鹿と母鹿の様子に心が癒されます。暑さ厳しい折から、皆様にはどうぞお身体にお気をつけてくださいませ。

はとむぎと
えんどう豆のスープ



ほっと一息・・・

「はとむぎ薬膳美人レシピ」という書籍を出版することになりました。「はとむぎ」を通じて長年事業活動してきたことが形になり「夢は花ひらく」ですね。多くの人に「はとむぎでキレイ」になっていただけますように。 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



7月の食養生



夏野菜は疲労回復、夏バテ解消にも効果があります。

中医学では夏は「心」を養生する季節です。「心」は肝臓から送られた血液を体のすみずみに巡らせ、栄養を運んでいます。「心」が弱ると動悸や息切れ、不整脈などを招きやすくなります。また暑いと汗と同時に「気」も消耗させてしまうので「気」を補う食材も同時にとるようにしましょう。

中医学では「心」の働きは二つあり、一つは血を全身に巡らせ、もう一つは思考や感情をコントロールします。

7月の養生では、十分な水分補給と共に「心」によい食材と胃腸にやさしい食材、そして「気」を補ってくれる食材をとりましょう。

旬に採れる野菜は栄養価が高く、その時の体に必要な栄養素が含まれています。例えば夏野菜は水分がたっぷり含まれているため汗で不足する水分を補い、豊富なミネラルは体の調子を整えます。赤い色の野菜や苦味のある食材は「心」によく、黄色くて甘い食材は胃腸をいたわります。

夏野菜には、夏バテ予防や熱中症の予防、むくみ改善、紫外線予防、夏の胃腸を守るなどの効果があります。

また夏は生姜もおすすめです。生姜は冷えた胃腸を温めて血行促進し、発汗作用や殺菌作用、デトックスなどの効果があります。

血管をしなやかに

暑い夏、大量の汗をかくことによって体内の水分が失われ、それにあわせて血液濃度が高くなり、心臓に大きく負担がかかります。体内には血管が張り巡らされ血液が流れています。その血管の長さは全てつなげると地球の2周半(10万km)、毛細血管は髪の毛の1/10の太さといわれています。

そこで夏の養生に血液をサラサラにしてくれる食材を食べましょう。代表的な食べ物は青魚のDHA/EPAや緑黄色野菜、ナッツ類など。サプリメントでは「田七人参」がおすすめです。「田七人参」は特有のサポニンを含み、血液をサラサラにして血管をしなやかにする働きがあることで有名な人参です。

【血液をサラサラにする食材】

-  アミノ酸やビタミン類、鉄分などを含み、滋養強壮や美容効果がある。
-  不溶性食物繊維を含み、動脈硬化や高血圧を予防する。
-  クエン酸で疲労回復を、食物繊維で腸内環境を整えて美肌に。
-  ミネラル、水溶性食物繊維などは、心疾患の発症リスクを低減。
-  腸の働きをよくし、身体全体の調子を上げて免疫機能を高める。
-  食物繊維やビタミンB群を豊富に多く含み、疲労回復や美容に。
-  オレイン酸、リノール酸などの不飽和脂肪酸は、生活習慣病予防に。
-  アミノ酸やビタミン類、鉄分などを含み、滋養強壮や美容効果がある。
-  カリウム豊富で体内の塩分を出す働きがあり、血圧の上昇を抑制。
-  食物繊維の働きで腸を活発にして、余分な脂質や老廃物を排出。
-  余分な塩分を排出するカリウム・カルシウムを含み、血流を改善。
-  アンチエイジングや疲労回復、尿の排出を促し、腎機能を高める。
-  豆腐に含まれる大豆タンパクは、LDLコレステロールを減らす。
-  腸内環境を整えて美容効果とナットウキナーゼで血栓を溶かす。



田七人参の力

60g (1.5g×40包)
価格 9,504円(税込)

サンプル有り



「金不換」といわれ、お金に換えがたい貴重な人参です

田七人参は高齢者のお方にも、飲みやすい小粒にしています

225g (1.5g×150包)
価格 29,322円(税込)

はとむぎ美人



おやつタイムは身も心もリフレッシュさせてくれます。今回はフルーツと豆乳をブレンダーで攪拌して、その中に「はとむぎ美人」を混ぜたオリジナルドリンクをつくりました。そしてグラスに見た目に可愛いキウイフルーツを貼り付けました。フルーツはリンゴやバナナなど、お好みで作ってください。そして美肌作りのための贅沢な時間をお楽しみください。

美肌は腸内環境を整えることが大切。私たちの腸内にはたくさんの菌が生息していますが、善玉菌が優位な状態を保つことで健康と美肌が保てます。善玉菌は年齢と共に減ってしまうため発酵食品などを積極的にとり、サプリメントで補うこともおすすめです。「はとむぎ美人」は、フルーツ酵素と約100億個の乳酸菌を配合しているため、腸内環境が整います。

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)
 (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

2層式ハトムギ美容液



お肌にハリとツヤを与え日焼けによるシミ、ソバカスを予防し大切なお肌を守ります。

夏は紫外線やエアコンなどの影響でお肌にトラブルが起こりやすくなります。乾燥や肌荒れが気になる時はハトムギ美容液でスキンケアをしてみませんか。TUYU2層式ハトムギ美容液は、エッセンスで水分を、オイルで油分をそれぞれ補い、そして柑橘&ハーブの爽やかな香りでお肌を潤します。

TUYU2層式ハトムギ美容液は、自社栽培の「奈良県産オーガニックハトムギ」を使用し、品質と安全性を追求しています。体の健康と地球環境を考慮し、植物由来原料にこだわり、界面活性剤を使っていないため2層式になっています。オーガニックハトムギ美容液は肌トラブルの改善をサポートします。

Essence&Oil



オーガニックハトムギ美容液

〈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

〈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

HPからも
 ご覧いただけます





元気いっぱい伸長期を迎えました“はとむぎ”です。

私たちの体は、暑くなると汗をかくことで体内の熱を逃がして体温を調節しています。そのため汗で失われた水分を十分に補給することが大切です。水分が足りないと血液が濃縮し心臓におおきな負担がかかってしまいます。水分の補給は一度に大量に飲むのではなく数回に分けてゆっくり飲むことや、冷たすぎない常温程度

がおすすめです。口あたりのよい冷たい飲料ばかりとっていると胃腸が冷えてしまいます。すると食欲低下や血流悪化などで夏バテ状態となります。水分補給には、水やノンカフェインのハトムギ茶、麦茶など、また運動時ではミネラルウォーターやスポーツドリンクなどおすすめします。

🌱 活性はとむぎ美人茶〈有機栽培〉



はとむぎ茶の原料は自社農園で有機栽培(オーガニック)のものを使用しています。

内容量 90g(3g×30袋)
価格 1,080円(税込)



はとむぎレシピ本を出版致します！

この度、それいゆから「はとむぎ薬膳美人レシピ」という料理本を出版する運びとなりました。著者は弊社所属の、はとむぎ料理研究家・竹川雅子です。

内容は「はとむぎ」は食べてよし飲んでよし、として「はとむぎ」の炊き方、お茶の煮出し方をはじめ基本から応用まで、美味しくはとむぎを活用していただけるレシピが満載です。本書が、皆様の健康・美容に役立つレシピとなれば幸いです。



はとむぎ料理研究家
竹川 雅子

〈プロフィール〉

はとむぎ料理研究家、管理栄養士、国際薬膳師、薬膳カウンセラー(望診法)、薬膳アドバイザー、食養生、自然療法士。「はとむぎ」の健康と美容効果を全国講演や料理教室で普及活動中。地元ラジオ番組、ならどっとFM「はとむぎ料理研究家の『おいしく健康!』」ではパーソナリティとして食育をお伝えしています。



本の題名:はとむぎ薬膳美人レシピ
予価:1,360円(税別)
出版社:河出書房新社
発売日:7月末予定

「はとむぎ薬膳美人レシピ」本は、弊社のHPやオンラインショップ、全国書店にて販売を予定しておりますのでどうぞ宜しく願い申し上げます。