



三輪山 (みわやま) 奈良県桜井市三輪1422

奈良県桜井市にある三輪明神・大神神社のご神体「三輪山」を登拝させていただきました。「三輪山」は太古の昔より神様が鎮まる神聖なお山とされ入山が厳しく制限されていたようですが、近代になり一般にも入山を許可されています。登拝は観光やハイキングなどと異なることに留意して敬虔な心で入山させていただくことが条件です。信仰者らしき方は上下白い服装で裸足といったスタイルで登拝されていました。険しい山道を裸足で歩くパワーは「信仰心」でしょうか。感動しました。

それいゆ  
はとむぎ 健康通信

こんにちは

天高くうろこ雲が広がると秋を感じます。皆様にはお元気で過ごしのことと存じます。秋は虫の音を聞いたりコスモスや菊の花を愛でたりして、ゆったりとした気持ちで過ごされるといいようです。冷気の加わる折からくれぐれもご自愛くださいませ。



はとむぎ入りの八宝茶

たすきを掛けて入山させていただきます。



登拝口



くすり道  
ここから狭井神社へお参りします。くすり道にはいろいろな薬木・薬草が植えられています。



美味しい！  
ありがたく頂戴致しました。

霊水  
三輪山から湧き出ると霊水が万病に効くとされ、遠近から多くの方が拝受に来られます。



さいじんじや 狭井神社  
正式には狭井坐大神荒魂神社とよばれ、大神神社の摂社です。力強いご神威から病氣平癒の神様として篤い信仰があります。



【登拝のルール】  
三輪山登拝は狭井神社で受付をします。受付を済ませると「三輪山参拝証」をいただきます。登拝のルールは形代で罪穢れを払い、「三輪山参拝証」のたすきを首に掛けます。そして水分補給以外の飲食禁止。携帯、写真、動画禁止。大声や歌唱の禁止などがあります。



魂に響く言葉をいただき感謝です。

登拝できて感謝  
およそ3/10にあたる三光の滝を過ぎたあたりで、息絶え絶えになりながら座り込んでいると、下山してくる方が「ここが一番しんどいけど、ここ過ぎたら楽になるで」と励ましのお声をかけてくださり、その言葉を信じ登頂に成功。ありがとうございました！

「はとむぎシュトーレンフルーツ&ナッツ」発売中！

シュトーレンには、手作り杏ジャムとシロップ漬けパイナップル、クミミなどをたっぷり生地に練り込み、しっとり美味しく仕上げました。シュトーレンは日が経つにつれ味が馴染むためその変化もお楽しみください。ご注文お待ち申し上げます。  
※甘味料は甜菜糖やメイプルシロップを使い、植物性食材のみで作りました。



「はとむぎシュトーレンフルーツ&ナッツ」  
約300g 価格 1,944円(税込)



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





# 秋のお肌を内から外から美しく整える

## 「はとむぎ美人」で内から潤す

美肌作りはインナーケアが大切です。インナーケアとは、食べ物や運動、質の良い睡眠などにより体の調子を整え、内側から美肌を目指す美容法です。秋は夏の間に受けた紫外線などのダメージがシミやくすみという形で現れる季節でもあるため、バランスの良い食事と、シミなどに効果的な抗酸化力の

高い食材を食べて体の内側からケアしましょう。また「はとむぎ美人」を毎日お召し上がりいただくと、腸内環境を整えて新陳代謝が活性化されるため美しいお肌作りに役立ちます。そのままお口に入れて飲んだりジュースなどに混ぜたりしてお飲みください。



## 「ハトムギ美容液」で外から潤す

「TUYUハトムギ2層式美容液」は、ローションとオイルの2層に配合しているハトムギエキスの保湿成分でお肌を潤します。インナーケアに対して体の外側からケアする美容法がスキンケアとなります。スキンケアは皮膚を潤し乾燥から守ったり、シワやくすみを和らげたり肌の老化を予防する役割を

もっています。スキンケアでは、メイクや落ちにくいUVカット化粧品などをしっかり落とす、洗顔する、保湿する、の流れで肌をやさしくお手入れすることが大切です。秋は気候も穏やかで過ごしやすい季節ですが健やかなお肌を目指すため潤いを十分にキープしましょう。



### 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)  
 サンプル有り

### 7つの原料の ビューティバランス

#### 4種類のハトムギ

- ・発酵はとむぎ
- ・国産はとむぎ
- ・国産有機はとむぎ若葉
- ・国産有機殻付きはとむぎ
- ・フルーツ酵素
- ・加熱処理乳酸菌FK-23
- ・オリゴ糖

### 【お召し上がり方】



フルーツ酵素



簡単なお召し上がり方では、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。

### Essence&Oil



オーガニックハトムギ美容液

### もっちり素肌

「2層式美容液」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2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2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。「2層式美容液」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「もっちり素肌」に導きます。

#### 〈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

#### 〈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





# 秋の食養生

## 秋のキーワードは「肺」を潤すこと

秋とは立秋(8月7日頃)から立冬(11月7日頃)の3カ月のことをいいます。暑さが過ぎて秋へと移り変わる時は「肺」を潤すことが養生となります。「肺」は呼吸によって外気と通じているため乾いた空気や冷たい空気を吸うことによって、鼻水や空咳がでたり

体調を崩しやすくなったりします。

秋は「肺」を潤し鼻やのどの粘膜を健やかに保つ食材を食べましょう。「肺」を潤すと「肺」と深い関係のある大腸や皮膚も潤うこととなり、便秘や肌荒れの改善につながります。

## 秋は早寝早起きして「心」穏やかに

秋は白色の食材や根菜類、キノコ類、梨、柿、リンゴ、ブドウ、イチジクなどは潤いを補います。また秋は日照時間も短く少しずつ気温も下がるため、エネルギーが盛んな夏からエネルギーを蓄える冬に向かう季節です。体も自然の変化に合わせてゆったりと

心穏やかに過ごすことが大切です。

早寝早起きを心がけ、きれいな空気を肺いっぱい取りこみ深呼吸をするといいでしょう。秋に肺の機能が弱ると、もの悲しくなったり憂いを感じやすくなったりします。

秋の味覚とよばれるおいしい食べ物





# 自分も家族も健康で暮らしたい

## きれいな血液

健康維持増進のため血液がサラサラになる食生活を心がけましょう。血液は血管の中を流れており、その動きは全身の毛細血管まで酸素と栄養を運び、二酸化炭素や老廃物を回収しています。その量は体重50kgの方で、約4ℓの血液が全身に流れているそうです。

サラサラ血液を作る食べ物は、玉ネギ、梅干し、納豆、海藻、キノコ類、食物繊維の多い物や青魚などがあります。サプリメントでは中国・雲南省で栽培された「田七人参」には血行促進作用、血管強化作用、関節痛など血液に関与して効果があります。



### 健康パワーの源“田七人参サポニン”

きんふかん  
古来から「金不換」と呼ばれ  
お金に換えられないほど  
貴重な人参とされています。

## つよい免疫力

板藍根と書いてパンランコンと読みます。板藍根は抗ウイルス作用があるため風邪やインフルエンザの予防に有効的です。また単純ヘルペスも清熱解毒作用がある板藍根で予防できるようです。近年は板藍根の基礎研究もされていて、抗菌作用の幅が広く多種類の細菌の増殖を抑制することなど報告さ

れています。お召し上がり方は顆粒タイプを直接お飲みいただいたり板藍根茶で体を温めたりうがいをするのも効果的です。

これからの季節、バランスのいい食事と十分な睡眠をとって免疫力を高めましょう。



板藍根はアブラナ科の植物ホソバタイセイの根を乾燥したものです。弊社の製品には甘草、生姜を配合し、免疫力を向上させます。



60g (1.5g×40包)  
価格 9,504円(税込)

### 田七人参の力



サンプル有り  
サンプルでお試ください



225g (1.5g×150包)  
価格 29,322円(税込)

田七人参は特有のサポニンで血液をきれいにします

添加物は一切使用せず、田七人参100%で小さな錠剤にしています。



板藍根顆粒  
12g (1g×12包)  
価格 1,177円(税込)



板藍根顆粒 お徳タイプ  
36g (1g×36包)  
価格 3,186円(税込)



板藍根顆粒茶  
70g (5g×14袋)  
価格 1,436円(税込)



風邪、インフルエンザの  
予防に活用ください

板藍根シリーズは携帯に便利な顆粒タイプ・お茶があります。  
・国内で製造加工、残留農薬分析試験済  
・お子様でも飲めます