



それいゆ はとむぎ

こんにちは

山茶花が咲き始める季節となってまいりました。皆様にはお変わりなくお過ごしのこととお喜び申し上げます。自然と一体となって生きる花々から季節を感じ喜びを感じます。皆様には、朝夕の冷え込みにお風邪など召しませんよう、お身体にお気をつけてくださいませ。

依水園 (いすいえん) 奈良県奈良市水門町74 <https://isuien.or.jp>

奈良市の公園に隣接する依水園に行きました。今回は依水園の日本庭園に映える和装で散策してきました。奈良では、より観光を楽しんでいただけるように着物レンタルが豊富にあります。レンタルでは着付けから和装小物まで全て用意されています。

依水園は国指定文化財の日本庭園です。自然の山水の景色を写してつくられた池泉回遊式庭園から構成され、四季折々の美しさを大切にされています。また手入れの行き届いた庭の苔もいっい雰囲気を出しています。奈良観光にお越しの折にはぜひお立ち寄りくださいませ。



依水園入り口
依水園は奈良で最高級の庭園。
広さは11,000㎡もあります。



絵葉書のような
景色です!

庭園(後園)

後園は明治時代の実業家、関藤次郎作の庭園です。写真の正面に東大寺南大門と若草山が、その奥には春日山原始林を借景に取り込んでいま

庭園と茅葺き屋根の茶屋、
いいですね



庭園(前園)
前園は江戸時代初期の池を中心とした築山式(つきやましき)の池泉回遊式庭園です。同時に建設された茶屋の三秀亭(さんしゅうてい)がいい雰囲気を出しています。

懐かしい縁側、
心が落ち着きます。



さんしゅうてい
茶室・三秀亭

お庭を見ながらお食事をいただくことができます。

寧楽美術館

園内に併設された美術館には古美術を収蔵・展示されています。



着物の着付け

帯を締めると
背筋が伸びますね。

「はとむぎ健康通信」が季刊誌にかわります

毎月発行しておりました、それいゆの「はとむぎ健康通信」が12月より、年4回の発行となりますのでお知らせいたします。12月号は冬号として(12月発行)、春号(3月発行)、夏号(6月発行)、秋号(9月発行)の季刊誌となります。また、公式ホームページやSNS(Instagram、Facebook、X)にて情報発信もしてまいりますので、よろしければご覧くださいませ。



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
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



免疫力を上げて元気になる食べ方

食べ物が美味しい季節になりました。食べ物の食べ方によって免疫力を上げることができます。まず自分が暮らしている土地で取れた食材を食べる、食材は丸ごと食べる、食物繊維をとる、よく噛んで

腹八分目にする、食品添加物をさける、甘いものや油っぽいものは最低限にするなど、心がけると免疫力が上がり元気になります。

食べ物以外からも免疫力を上げましょう。私たちは活動する時は交感神経が活発に働き、心拍数や血圧ともに上昇し体が緊張モードとなります。反対にリラックスしている時は副交感神経が働い

て心拍数、血圧は下降し、気分もゆったり落ち着いています。この二つの自律神経が、どちらかに偏ることのないようにすることで免疫力は上がります。



土地のものを食べる (身土不二)

日本は南北に長い島国です。寒い地域では体を温める食材や料理方法が多く、暑い地域では体を冷ます食材と料理方法を受け継がれてきました。自分が暮らしている気候風土の中で培われた食材や料理は身体に合っています。



丸ごと食べる(一物全体食)

食材の命、エネルギーを丸ごと食べましょう。大豆や小魚や桜エビのように丸ごと食べられる食材は栄養バランスもよく身体の調子を整えてくれます。例えば玄米は稲として育つための命、エネルギーが丸ごと詰まっているため精白米より元気になる食材です。

食物繊維を食べる

食物繊維は人の消化酵素では消化できない栄養素で、腸内の悪玉菌を減らし脂質や有害物質などを排出して腸内環境を整える働きがあります。食物繊維には水溶性と不溶性があり、生活習慣病の予防や便通をよくする効果があります。



添加物をさける

日々知らないうちに摂っているさまざまな食品添加物は、腸内細菌を減らし、血流や代謝に影響を与えたりします。また白砂糖が多い食品は体を冷やす作用があるため、冷え症や低血圧症の方は避けるようにしましょう。

体を温めて免疫力を上げる

秋の季節は「肺」を潤す食材を食べましょう。中医学では乾燥した空気や気温が下がる季節は「燥邪」の影響により「肺」が痛みやすくなります。そこでこの時期は「肺」を乾燥から守り、潤すことが養生となります。咽喉の渇きや痛み、咳、痰、などを緩和する働きがある蓮根や人参、大根、かぶ、きくらげ、梨、ゆり根などおすすめします。

蓮根は胃腸の健康を保つ効果やビタミンCが多く含まれているため美肌効果や疲労回復効果があります。蓮根のレシピは煮物、炒め物、キンピラ、サラダ、酢漬け、梅和え、天ぷら、ちらしずし、などたくさんあります。また蓮根は穴が開いていることから「先を見通す」とか種が多いことから「子孫繁栄」として縁起物に欠かせない食材とされています。

〈美味しい「はとむぎ薬膳スープ」新発売〉
体にやさしい「はとむぎ薬膳スープ」は滋養強壮、美容、冷え性改善に良いとされる本格的な食材をご用意いたしました。スープセットの内容は、はとむぎ粒(国産)、高麗人参、なつめ、有機くこの実、黒きくらげ、白きくらげ、干し椎茸(国産)、昆布(国産)、乾燥生姜(国産)、出汁パック(添加物不使用)が入っています。

スープセットの食材以外にお好みでタンパク質や野菜などを使うとさらに美味しくお召し上がりいただけます。スープセットは約2人前としていますが、お好みの具材を足される時は水も足していただくと4.5人前ぐらいはお作りいただけます。コトコト煮込んだ、はとむぎや高麗人参などは血の巡りをよくして疲れを癒し美肌作りに役立ちます。

揚げだし蓮根まんじゅうの
はとむぎあんかけ



モチモチ食感で美味しい蓮根まんじゅうです。

〔作り方〕 材料(2人分)



蓮根……………200g
ゆではとむぎ…60g
銀杏……………6個
しめじ…………50g
だし……………400ml
醤油・酒…適量
揚げ油…適量
片栗粉…適量
三つ葉…少々



- ① 蓮根は皮をつけたまますりおろす
- ② 軽く水気をしぼった蓮根にゆではとむぎ1/2を混ぜて2等分にし、片栗粉をまぶして中心に銀杏を入れる
- ③ ②の蓮根まんじゅうを油で揚げ、器に盛る
- ④ 鍋にだしとゆではとむぎの残り1/2と、しめじを加え醤油・酒で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑤ ④に三つ葉を加えて③にかける

はとむぎ薬膳スープで
心も体も芯からポカポカ



「はとむぎ薬膳スープセット」を使って作りました。

(セットの高麗人参は中国の長白山脈で育った6年物の希少価値の高い人参です)

〔作り方〕 材料(2人分)



10種類の具材が入っています。だしパックは干し椎茸と昆布のみで添加物不使用です。作り方は簡単です。



- ① はとむぎ粒を洗う
- ② 鍋に水約1.3ℓを入れ①と高麗人参を加えて20分ほど蓋をして煮る
- ③ 鍋に残りの具材を全て入れ30~40分コトコト煮込む
- ④ はとむぎ粒と高麗人参が柔らかくなったら、出汁パックを取り出す
- ⑤ 塩で味を調える



はとむぎ薬膳スープセット
内容量 80g
価格 1,980円(税込)

健康寿命と発酵食品

日本では昔から発酵食品を食べてきた歴史があります。麹菌や乳酸菌などの微生物をいかし、発酵の力で生み出される酵素には、免疫を高めたり消化を促したりする働きや腸内善玉菌を増やし身体の調子を整えて元気にするといった素晴らしい美容・健康効果があります。

「はとむぎ甘酒」は、はとむぎ粒と米麴を丸ごと食べられるため栄養満点です。ビタミン、ミネラルが豊富で私たちの体に必要な必須アミノ酸もバランスよく含まれています。疲労回復、アンチエイジング、美肌、美白などに期待できます。



まろやかで美味しい
はとむぎ甘酒

はとむぎ甘酒に「はとむぎ美人」を混ぜてお召し上がりいただけます。

「はとむぎ甘酒」甘酒メーカーでの作り方

【材料】

ゆではとむぎ・・・200g
米麴・・・・・・・・・・200g
湯(60℃ぐらい)・・・400ml

※炊飯器で作る場合は①から③までは同様に、布巾をかぶせて保温モードで8時間置く。



① ゆではとむぎ(常温)を甘酒メーカーの容器に入れ、湯を加える



② ①に麴を加え、よく混ぜる



③ 甘酒メーカーを60℃、6時間にセットして蓋をする

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



フルーツ酵素

【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

潤い肌を育てる美容液

これから乾燥する季節です。お肌が乾燥するとシワが目立つだけではなくシワができる原因にもなります。そのため潤いを長く保ってくれる化粧品を使うようにしましょう。

乾燥が気になるお肌にはエッセンス&オイル2層式ハトムギ美容液「Tuyu」を、普段のスキンケアにプラス

するとお肌の改善が期待できます。深いシワの改善はむずかしいですが、これからの季節の乾燥による小シワの予防対策に役立ちます。

使い方は化粧水の後に数滴を手にとってお肌になじませてご使用ください。また化粧水や乳液に3~4滴を足しても使っていただけます。



2層式ハトムギ美容液は
潤い肌を育てます

「Tuyu」エッセンス&オイル2層式タイプの美容液はオーガニック化粧品です。

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。



「Tuyu」オーガニックハトムギ
エッセンス&オイル

〈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、アズノキ核油、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

