

Bell Tower

東大寺の「鐘楼ヶ丘」と呼ばれるエリアに行きました。このあたりは眺めも素晴らしく鹿たちは静寂の中でゆったり過ごしています。「鐘楼ヶ丘」へは、東大寺南大門をくぐり大仏池を通り過ぎたところを左折、長い回廊沿に進み右手に見える猫坂を上ると鐘楼が現れます。猫坂には「ここで転ぶと来世は猫になる」という言い伝えがあるそうです。鐘楼は鎌倉時代の再建物で、美しい屋根の曲線は中国文化の影響がみられます。



東大寺鐘楼（国宝）



大きな梵鐘（国宝）



本尊



猫坂



俊乗堂（重要文化財）



念仏堂（重要文化財）



土塀と石畳（二月堂裏参道）



茶粥「おかいさん」
（奈良名物）

梵鐘は奈良時代、東大寺創建時期に製作されたもので、総高3.86m、口径2.71m、重量26.3tもあります。大鐘は日本三大名鐘とされ別名「奈良太郎」と呼ばれています。現在でも毎日午後20時に撞かれます。鐘楼エリアには念仏堂、俊乗堂、行基堂があります。

「鐘楼ヶ丘」から情緒ある土塀と石畳の二月堂裏参道を通り、奈良名物の茶粥をいただきました。

会長 竹川梅子

はとむぎ

#271 春号（3月・4月・5月）

美味しく楽しむ薬膳茶

薬膳茶とは、日々健やかに過ごすため、体を整えてくれるお茶のことで、基本は「医食同源」の考えがあります。「それいゆ」は体質や体調に合わせてお飲みいただける美味しい薬膳茶をつくりました。春の季節をリラックスしてゆったり過ごしましょう。



Hatomugi journal

CONTENTS

春を楽しむ

春は木々が芽吹き始めると心がうきうきします。それいゆでは、3月より心と体を健やかにする美味しい薬膳茶を新発売することとなりました。春の養生にお役立てください。そして「田七人参の力」リニューアルのご案内、古刹はうらかな日和に東大寺の鐘楼エリアを散策してきました。



Hatomugi Yakuzencha

はとむぎ薬膳茶

はとむぎ薬膳茶 新発売のお知らせ

「はとむぎ茶」は腸内環境を整え、不要な老廃物を排出するデトックス効果に優れています。デトックスがきちんとできると肌の代謝が促進されて美肌、美白、イボ取りなどに期待できます。また血流をよくして体内の余分な水分を排出したり、水分が足りないところは潤したり水分の調節をする働きがあります。

この度、奈良県産の「はとむぎブレンド茶」をベースに色や香りを楽しみながら美容健康効果のある4種類の「はとむぎ薬膳茶」を新発売いたしました。

<p>美容や目の疲労回復・ リラックス効果</p>  <p>菊花・クコの実 32.5g (6.5g×5袋) 1,296円 (税込)</p> <p>ベース)はとむぎ茶 + 大和茶</p> 	<p>気と血を巡らせる</p> <p>マイカイカ</p>  <p>玫瑰花・ハイビスカス 35g (7g×5袋) 1,296円 (税込)</p> <p>はとむぎ茶 + レモンガラス</p> 	<p>血流を改善して疲労回復・ イライラを鎮める</p>  <p>高麗人參・なつめ 50g (10g×5袋) 1,296円 (税込)</p> <p>はとむぎ茶</p> 	<p>体を温め冷え性改善・ アンチエイジング効果</p>  <p>黒豆・生姜 60g (12g×5袋) 1,296円 (税込)</p> <p>はとむぎ茶 + ジンジャー</p> 
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



薬膳素材 10 種類 新発売のお知らせ

見た目に可愛い、飲んで楽しい、
体の調子が整う薬膳素材を取り揃えました。

一つひとつの薬膳素材は、それぞれ穏やかな効き目を持ち、煮出した後はお好みで食べることもできます。薬膳茶の中には八宝茶というお花や果実などたくさんの素材をブレンドした美容健康茶があります。その日の気分に合わせて好みの素材を選んで、薬膳八宝茶をお楽しみください。

※味や色は素材によって異なりますが、どの素材を使ってもきれいな色合いで、飲みやすく美味しい薬膳八宝茶が出来ます。

<p>鎮痛効果 (リラックス)</p>  <p>菊花 10g 411円</p>	<p>血を補う 目の疲れに</p>  <p>クコの実 40g 497円</p>	<p>食欲不振</p>  <p>陳皮 30g 432円</p>	<p>疲労回復 滋養強壯</p>  <p>高麗人參 10g 540円</p>	<p>血を整え 心穏やかに</p>  <p>なつめ 45g 519円</p>
<p>アンチエイジング</p>  <p>黒豆 40g 292円</p>	<p>身体を温める</p>  <p>生姜 15g 497円</p>	<p>美容・疲労回復</p>  <p>ハイビスカス 15g 378円</p>	<p>気と血の巡りを促す</p>  <p>マイカイカ 20g 594円</p>	<p>お腹を温める</p>  <p>シナモン 20g 594円</p>

価格は税込み価格です

春の食養生

春は「肝」を養いましょう

春は植物が芽吹き、あらゆる生命が活動し始める季節です。私たちの体ものびのびと新陳代謝も活発になってきます。春を健康やかに過ごすため「肝」の働きをよくしましょう。「肝」は「気・血」を巡らせる働きがあるため、その働きが低下すると元気がない、やる気が起こらない、イライラするなどの症状が起こりやすくなります。



「肝」の機能をよくする食べ物は酸味のあるレモン、柑橘類、イチゴ、梅干しなどがあります。また菜の花、ウド、ワラビ、タケノコ、セロリ、ニラ、セリ、アスパラガス、シソ、春菊、タラの芽、ヨモギ、フキノトウなどの苦みのある野菜は代謝をよくします。またシジミ、アサリ、海藻類も「肝」によい働きをするので積極的に摂りましょう。

この時期、薬膳茶でいえば「菊花茶」がいいですね。菊花は熱を鎮めて炎症を抑える作用があるので、のどの痛みや風邪、頭痛などの予防に、そしてナツメヤクコの実は、「血」を補い目の充血を予防して目の調子を整えます。またイライラを鎮めて精神的な疲れに効果があります。見た目にも可愛い薬膳茶でリラックスするのも春の養生ですね。

Column

健康な心身とミネラルのお話

ミネラルとは五大栄養素の一つで、体を構成する元素のうちミネラルが不足すると神経伝達物質が必要なだけ作られないこととなり、キレやすくなったりイライラしたり集中力がなく、またやる気が出ないなど体だけではなく精神状態にも影響する大切な栄養素です。

ミネラル不足を改善するには、ハトムギ、雑穀米を食べる、野菜、海藻、小魚、木の実類などを食べる、化学調味料を避けて無添加の出汁や自家製の出汁を使う、調味料は、白砂糖を甘酒や黒糖、甜菜糖に置き換え、精製塩は天日海塩に換え、そして化学調味料をさける。

またミネラルを補い、体に要らない物質(化学調味料、農薬、食品添加物など)を摂らないようにすることも大切です。

ミネラルが十分に摂取できれば、体内酵素が活性化されて神経系が整い、そして解毒の回路が活発になると体が整い健康な心身がつけられます。



昆布と椎茸の出汁

Denshichininjin

田七人參

発酵田七人參にリニューアル (2024年4月)

いつも「田七人參の力」をご愛顧いただき、誠にありがとうございます。この度「田七人參の力」を「発酵田七人參」としてリニューアルすることになりましたのでお知らせいたします。原料の田七人參(60頭)を発酵することで有効成分のサポニン量を増やし、より健康に役立つ商品となりました。リニューアル後も引き続きご愛用賜りますようどうぞ宜しくお願い申し上げます。



茶色で覆われているところが田七人參の栽培畑

人參と言えば高麗人參(朝鮮人參)を思い浮かべる方が多いと思います。田七人參も同じウコギ科の人參ですが、形状も働きも違います。田七人參は海拔1200m以上の山間の傾斜地でしか栽培できない貴重な人參で、栽培から収穫まで3年から7年もかかるため別名三七人參ともいわれています。長い間門外不出とされ、お金にも換えがたい不老長寿の秘薬とされていました。



田七人參が持つ作用は、「血」に関して効果があり止血と活血の両面の作用をもっているのが特徴で、肝機能の働きをよくします。またポリフェノールの一種である抗酸化作用のあるフラボノイドやカルシウム、亜鉛や鉄などのミネラルも豊富に含まれています。



発酵田七人參お徳タイプ
225g (1.5g×150包)
29,322円(税込)



発酵田七人參
60g (1.5g×40包)
9,504円(税込)

【定期購入価格 24,923円(税込)】 【定期購入価格 8,553円(税込)】

発酵田七人參

田七人參サポニン
Rb1 5.6g
Rg1 7.0g
(100gあたり)

こんな方におすすめ

高血圧が気になる方、
生活習慣病が気になる方、
免疫力を上げたい方、
冷え性が気になる方。

※価格の変動はございません

Hatomugi bijin

はとむぎ美人

腸活はインナービューティー



春、デトックスの季節です。

「はとむぎ美人」は新陳代謝を活発にし、体に不要な老廃物を排出する機能に優れています。主にフルーツ酵素にその働きがあり腸内環境を整えます。健康な体とは「気・血・水」がしっかり巡っていることが基本とされていますので、老廃物をしっかり排出することはとても重要です。

今回は、豆乳に「はとむぎ美人」2包と青りんご、キウイフルーツをブレンダーで滑らかに攪拌し「美肌ジュース」をつくりました。ビタミン、ミネラルもしっかり摂取できるため体の調子が整いアンチエイジングにつながります。



はとむぎ美人の原材料

- 1.発酵はとむぎ（自社オリジナルの発酵はとむぎを配合）
- 2.国産はとむぎ（品質のよい厳選した国産はとむぎを使用）
- 3.国産有機殻付きはとむぎ（国産有機殻付きはとむぎを使用）
- 4.国産有機はとむぎ若葉（ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富）
- 5.フルーツ酵素（国産の果物を2年以上発酵・熟成させたフルーツ酵素）
- 6.加熱処理乳酸菌FK-23（腸内にいる乳酸菌を増殖させ、腸内環境を改善）
- 7.オリゴ糖（ビフィズス菌などの善玉菌を増やし、腸内環境を整える）



はとむぎ美人

150g (2.5g×60包)

4,968円(税込)

【定期購入価格 4,471円(税込)】

Organic Hatomugi Essence & Oil

TUYU はとむぎ美容液

お肌を潤しましょう



美肌ケアは内面から潤すことが大切です。

季節の変わり目は気温差などによって肌の調子が不安定になると肌トラブルが起こりやすくなります。そんな時は苦みのある春野菜を食べるといいでしょう。苦みは体内の不要物を外に出す働きがあるため、ニキビや吹き出物の改善に役立ちます。

お肌に潤い成分を届けましょう。

TUYU オーガニック エッセンス & オイルは2層に配合しているハトムギエキスに、肌のキメを整え、潤し、美白効果があります。

1日2回たっぷり使って約1カ月間ご使用いただけます。



TUYU
オーガニック ハトムギ
エッセンス&オイル
2層式美容液
32ml
4,420円(税込)

天然植物由来100%

石油由来、動物性原料、合成香料、着色料、保存料、環境ホルモンの疑いのある成分、不使用。



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