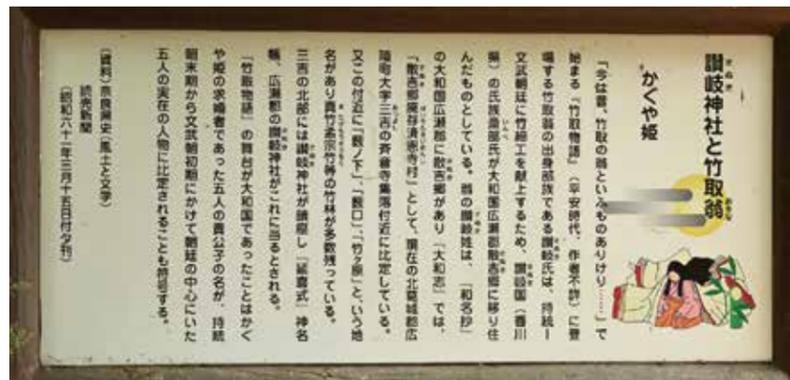


はとむぎ

#272 夏号 (6月・7月・8月)



讚岐神社

竹取物語ゆかりの神社

奈良の葛城にある讚岐神社へ行きました。讚岐神社は式内社で、旧社格は村社、竹取の翁の名が讚岐だったことから「竹取物語ゆかりの神社」といわれています。神社に隣接する竹取公園は「竹取物語」の舞台と伝えられ、広大な敷地は四季の花々にあふれ多くの人々が訪れる憩いの広場となっています。



かぐや姫のマスコット



「竹取物語」の散歩道

「竹取物語」とは日本最古の文学で平安時代に書かれた「源氏物語」より古く、作者は不明です。「竹取物語」の内容は「今は昔、竹取の翁といふものありけり・・・」と始まり、竹から生まれたかぐや姫は翁夫婦に大切に育てられます。やがて美しく成長したかぐや姫に5人の貴公子が求婚、また帝からも求婚されますが、かぐや姫は月よりきた迎への使者に連れられて帰っていくというお話です。「竹取物語」を1200年も経っているのに消え去ることなく、今に残している「日本の文化」って、素晴らしいですね。

会長 竹川梅子

1. 竹取公園の郷土賞
地域特有の自然や歴史、伝統、文化などの魅力や個性を生み出している団体に表彰するものです。
2. 竹取公園内のモニュメント
広陵町出身の柔道オリンピック選手、野村忠宏氏と野村豊和氏(忠宏氏の叔父)の金メダルの塔。



はとむぎ薬膳スパイスカレー

薬膳に使うスパイスなどの食材には消化を助け、胃腸に優しいという特徴があります。厳しい暑さが続くときは「はとむぎ」入りの薬膳カレーなどを食べて健やかに過ごしてください。



「はとむぎの杜・東生駒店」の新メニューです。

CONTENTS

夏を快適に
夏の養生は、汗をかくことで失った水分をこまめに補給したり、体の熱を冷ます食材を取り入れたりして、心臓に負担がかからないようにすることです。そして女性にとって気になるしみやくすみなど、肌の老化を予防するため抗酸化作用の強い食べ物を食べましょう。古刹は「竹取物語」ゆかりの里といわれる讚岐神社を訪れました。



Hatomugi bijin

はとむぎ美人

はとむぎ美人で
インナービューティー



夏と「はとむぎ美人」

フルーツに「はとむぎ美人」と「有機はとむぎ若葉の青汁」をブレンドして美味しいドリンクを作りました。どれをとっても抗酸化作用のあるものばかりを集めました。抗酸化作用のある食材は、しみやくすみの原因となる老廃物の排出を促し、インナービューティーに期待できます。

手作りの抗酸化ドリンクは無添加なのと、自分好みの味に作れるのでおすすめします。



作り方

- ①リンゴとバナナを適当な大きさに切り、レモンの種を取り絞る。
- ②豆乳、はとむぎ美人、有機はとむぎ若葉の青汁と①をミキサーにかけて滑らかになるまで攪拌する。
- ③②をコップに注ぎ好みでレモンを飾る。

今回はレモン汁を加えて爽やかな味のドリンクにしました。メープルシロップなどの甘味を加えても美味しくお召し上がりいただけます。またドリンクに使うフルーツはお好みでお選び下さい。



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)】



有機はとむぎ若葉の青汁
1gタイプ
90g (1g×90包)
5,400円 (税込)

【定期購入価格 4,860円 (税込)】



有機はとむぎ若葉の青汁
2gタイプ
96g (2g×48包)
5,400円 (税込)

夏の食養生

体の中からクールダウン

夏の養生は「心」を養い「熱」と「湿」を溜めないようにすることです。日本の夏は高温多湿な気候風土が特徴なので体内に熱がこもらないように、そして水分代謝に気をつけましょう。大量の汗をかくことによって水分が不足すると血液が濃縮され、動悸や不整脈、血行不良などの症状が起こりやすくなります。夏は血液をきれいにし「心」に負担がかからないように、こまめな水分補給を心がけましょう。



湿を取る「たたきキュウリの梅和え」

作り方

- ①キュウリ 2本はめん棒でたたき食べやすい大きさに切り、梅干し 3個は種を除きペースト状にする。
- ②ボールに①と A を加えて和える。器に盛り、いりごまと「はとむぎほうじ粒」をトッピングする。



A [ペースト状の梅
しょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1

「たたきキュウリの梅和え」は体の余分な熱をとり、疲労回復・夏バテ防止になります。

夏におすすめの食材と食効

湿気や熱を体の外へ出す食材・・・はとむぎ、キュウリ、スイカ、冬瓜、トマトなど

お腹の調子を整える食材・・・小豆、インゲン、豆類など

汗によって失われた体を潤す食材・・・レモン、梅、スモモ、パイナップル、お酢の酸味など

香りのよい食材・お腹を温める食材・・・生姜、ネギ、ニンニク、シソ、ミョウガ、玉ネギ、ニンニクなどの薬味

これらはエネルギーの消費を防ぎ、夏バテ防止に役立ちます。

Hatomugi cha

はとむぎ茶

はとむぎ茶は
抗酸化作用がいっぱい

抗酸化作用とは

私たちは酸素を吸って生きていますが、その酸素がわずかに利用されずに残ってしまうと活性酸素となって細胞を傷つけ、免疫力の低下や生活習慣病、老化などさまざまな原因をつくります。この活性酸素から体を守ることを抗酸化作用といいます。毎日の食事から抗酸化作用のある食べ物を取り入れて酸化を予防しましょう。抗酸化作用の食材はカラフルな野菜や「はとむぎ」などに含まれています。

「はとむぎ茶」の抗酸化作用

「はとむぎ茶」は抗酸化作用と抗炎症作用、抗ウイルス作用があるので紫外線によるしみ、くすみ、肌の老化、肌荒れ、アレルギーの炎症を抑え、イボや水イボの改善、むくみ、デトックスなどの効果があります。また体内のほてった熱を取りのぞき、水分代謝をよくして暑さで弱りがちな胃腸の調子を整えます。ノンカフェインなので赤ちゃんからお飲みいただけます。



それいゆの「活性はとむぎ美人茶」は自社農園で有機栽培したはとむぎを100%使用しています。



活性はとむぎ美人茶
有機
60g (3g×20袋)
885円 (税込)



活性はとむぎ美人茶
有機
90g (3g×30袋)
1,080円 (税込)



活性はとむぎ美人茶
有機
180g (3g×60袋)
1,890円 (税込)



活性はとむぎ美人茶
ティーバックタイプ
75g (2.5g×30袋)
950円 (税込)

Hatomugi Cooking

抗酸化作用のある はとむぎと野菜のスープ

はとむぎと野菜の抗酸化作用

はとむぎと野菜だけで美味しいスープを作りました。抗酸化作用たっぷりです。はとむぎは、活性酸素を抑制し肌の老化を防ぐ抗酸化作用があり、野菜には紫外線や昆虫などから自らを守る色や香り、苦みなどのファイトケミカルという抗酸化作用を持っています。このような抗酸化作用のある食材を毎日食べると体の酸化を防ぎ、血液中の有害物質が浄化されて老化、しみやくすみなどの予防に期待できます。

野菜はスープにするとたくさんの種類の抗酸化作用を持つ栄養素が摂取できるのでおすすめします。

野菜を煮込むと生で食べたり、スムージーにして摂るよりもファイトケミカルやビタミン類、ミネラル類など有効成分の吸収がいいといわれています。

選ぶポイントは国産のもの、露地栽培のもの、旬のものがおすすめです。



材料

ゆではとむぎ・・・適量
人参・・・1/2個
玉ねぎ・・・1/2個
キャベツ・・・1/6個
かぼちゃ・・・1/6個
トマト・・・1個
セロリ・・・約10cm
水・・・約1ℓ (野菜1：水3)



ゆではとむぎ

ポタージュ

※ゆではとむぎの作り方



作り方

- ①野菜はよく洗って一口大に切り鍋に入れ、水を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ②野菜の旨味だけでも美味しいスープになりますが、お好みで岩塩、醤油、味噌、胡椒、レモン汁などの味付けをしてお召し上がりください。

食欲のない時は、ブレンダーなどで滑らかなポタージュにすると口当たりがよく食べやすいです。

作り置きは冷蔵庫で2~3日、1回分ずつ小分けして冷凍保存もできます。

今回は「ゆではとむぎ」をトッピングしましたが、ゆで小豆、ゆで大豆などに置き換えても強い抗酸化作用と有害物質を外に排出するデトックス作用があるので、腸内の善玉菌を増やし野菜だけのスープより免疫力アップに期待できます。

Hakkou Denshichininjin

発酵田七人參

田七人參と血液



<血液は体重の約8%>

私たちの心臓から全身を巡っている血液は体重の約8%で、例えば体重が60kgの人なら約5ℓの血液が全身を巡っている計算となります。そして全身に張り巡らされている血管の長さは毛細血管など全てつなげると、地球を2周半もする長さで約10万kmにもなるといわれています。

<きれいな血液と元気>

きれいな血液とは血液中に余分な糖や脂質が含まれず、栄養素や酸素、ホルモンの運搬がスムーズに行われていることです。きれいな血液が保たれていることで細菌やウイルスを退治するための免疫や体温の調節、そして二酸化炭素や老廃物などの不要なものを回収する働きも促進されます。



中国の資料に三七人參(田七人參)は、味は苦いが血を補い、血行を良くする、溜まった悪い血を吐き出し流血を止める、滋養強壮にも良くあらゆる血病を治療するなど記載されています。このように田七人參は止血と活血という両面性と相乗効果がある貴重な人參です。

両面性とは高血圧なら血圧を低くして正常に戻し、低血圧なら高くして正常に戻すといった作用のことです。



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

【定期購入価格 24,923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 8,553円(税込)】



発酵田七人參とは
田七人參を発酵させると微生物の働きによって有効成分が増加するとともに、体内への吸収もよくなります。発酵田七人參を小さな粒状にする為に硬化ナタネ油を2%配合しています。

Column

夏の感染症を防ぐ習慣

「肺」を鍛えて感染症や誤嚥の予防をしましょう。

下記は「肺」を鍛える簡単な運動です。毎回続けると感染症の予防に役立ちます。

椅子を使ったスクワット

①椅子に浅く座り、
手は膝の上、
つま先を前にします



②ゆっくり立ち上がります



③立ち上がった後
ゆっくり
①の姿勢に戻します



呼吸を意識する

①鼻から息を
肺いっぱい吸います
(約5秒)



②口から少しずつ
ゆっくり吐きます
(約5秒)



■送料無料の適用条件変更のお知らせ

日頃より「それいゆ」の製品をご愛用頂きまして、誠にありがとうございます。

この度、配送費用などの高騰を受けまして、お客様には大変心苦しいお願いとなり誠に恐縮ではございますが、送料無料の適用条件を変更させていただくこととなりました。つきましては誠に勝手ではございますが、以下の通りに改定させていただきます。

定期購入コースは、今まで通り送料無料でございます。

改定日：2024年6月1日

送料無料の適用条件：7,000円(税込)以上ご購入で送料無料

7,000円(税込)未満ご購入で送料660円

北海道・沖縄は：7,000円(税込)以上ご購入で送料1,100円

7,000円(税込)未満ご購入で送料1,870円

■国産はとむぎほうじ粒・国産はとむぎほうじ粉末、価格・内容量変更のお知らせ

改定日：2024年7月1日

	内容量	価格
国産はとむぎほうじ粒	250g → 200g	1,512円
国産はとむぎほうじ粒小袋タイプ	210g(7g×30袋)→140g(7g×20袋)	1,296円→1,134円
国産はとむぎほうじ粉末	150g	907円→1,102円

今回の改訂でお客様のご負担が大きくなってしまいます事を、心よりお詫び申し上げますとともに、ご理解をいただき今後も変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。今後も品質の維持とサービスの向上などスタッフ一同さらに努力を務めてまいります。「それいゆ」を何卒よろしくご愛用申し上げます。