

東大寺の広大な境内には大仏殿をはじめ南大門、二月堂、三月堂、鐘楼、転害門など22か所も建物があります。今回は昨年に解体修理されてきれいになった指図堂へ行ってきました。



東大寺正倉院(世界遺産)
もとは東大寺の正倉で奈良時代前半の建造物です。校倉造りで高床式の木造の宝物庫は世界最古として聖武天皇の宝物を9千点以上納められています。毎年秋に宝物の点検が行われ、それに合わせて宝物を一般公開する「正倉院展」が開催されます。



東大寺指図堂内
指図堂という名称は江戸時代初期、三度目の大仏殿復興において大きな板に描かれた計画図面を展示するお堂として建てられ、そのまま「指図堂」となりました。昨年の修理では堂内の仏さまや台座など、古めかしく見せる古色仕上げを施されました。



本堂(1852年頃)
ご本尊は「法然上人絵図」です。ここは法然上人25霊場第11番にあたります。堂内は写真撮影が許されており、親切にご案内もしていただきました。



1. 寶頭盧尊者像
びんずるそんじゃぞう



2. 俊乗重源上人像と写経道場



3. 大仏池



4. カフェ(工場跡事務室)

1. 病を患っている部分と同じ部分をなでると治るとい
ご利益があると伝えられています。
2. 写経すると毎年「大仏様お身祓い」の祭に大仏様の胎内に
奉納してくださるそうです。
3. 大仏池には大仏殿の姿が写ります。
4. 東大寺の裏側あたりにあるレトロなカフェでランチをいた
だきました。

会長 竹川梅子

古刹バックナンバー
「奈良 de シカ」



はとむぎ

#274 冬号 (12月・1月・2月)

はとむぎと里芋団子の揚げ出し
旬の里芋が主役のほっこりするお料理です。里芋は昔から日本の食文化に欠かせない郷土食豊かな食材です。里芋に蓮根と茸を加えて歯ごたえを楽しめる里芋団子、寒い日は作り立てのおいしいうちにお召し上がりください。風邪の予防にも役立ちます。



Hatomugi Journal

CONTENTS

寒さ厳しい季節は体を温かく保つことが大切です。体を温める食材を積極的に食べ、夜は早く寝てもゆっくり起きたり気持ちを鎮めて過ごすことが冬の養生となります。
中面では弊社自慢の「はとむぎ美人」に配合している「フルーツ酵素」の製造過程とその効果をご紹介します。
奈良の古刹を歩くコーナーでは、東大寺境内の指図堂へ行きました。



Hatomugi Cooking

はとむぎと里芋団子の揚げ出し



里芋が美味しい季節がやってきました。里芋はビタミン B1 やカリウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、銅などのミネラル類がバランスよく含まれ、里芋のヌメリ成分は胃腸の働きを活発にして血糖値や血中コレステロールを抑える働きがあります。里芋の栽培歴は古いことから農耕儀礼にも使われたり、奈良や関西地方ではお餅とともにお雑煮に入れたりします。



材料 (2人分)

ゆではとむぎ・・・30g
里芋・・・4個
舞茸・・・適量
蓮根・・・10g
片栗粉・・・小さじ1

A [だし汁・・・1カップ
しょう油・・・小さじ1
みりん・・・小さじ1

油・・・適量
舞茸・・・適量
トッピング・・・ゆではとむぎと三つ葉適量

作り方

- ・里芋はゆでてつぶし、舞茸と蓮根はみじん切りにする(1)
- ・ボールに、(1)とゆではとむぎ、片栗粉を入れ混ぜて6等分に丸める(2)
- ・フライパンに油を入れ(2)を揚げ焼きにする(3)
- ・鍋にAの調味料を合わせて、舞茸を入れて煮る(4)
- ・器に(3)を入れ(4)を注ぎ、ゆではとむぎと三つ葉をトッピングする(5)



国産はとむぎ粒

250g

993円(税込)

ゆではとむぎは煮物にいれたり、コロッケやハンバーグの中にいれたりしてお召し上がりいただけます。

冬の養生

冬は寒さから体を守りましょう

冬の養生は、とにかく体を温めること。食べ物では蓮根、長芋、ゴボウ、大根などの根菜類をいただき、涼性の生野菜はできるだけ控えましょう。手足が冷えやすい人はマッサージや入浴で体を芯から温めて末梢の血行を良くしましょう。

冬は黒い食材を食べましょう

「腎」を補う食材は黒豆、黒ゴマ、黒米、海藻類、黒キクラゲなどがあります。これらの食材と体を温めてくれる作用のある生姜、人参、カボチャ、ニンニク、ニラ、ネギを合わせていただくと寒さに弱い「腎」の養生に役立ちます。



Column

朝日を浴びる効果

朝日を浴びるとセロトニンという幸せホルモンの分泌量が増えるため気持ちが安定し、それによってストレス解消や睡眠の質が高まるなどの効果があります。また朝日は、免疫力を向上させるため若返りや美容にも効果があります。太陽の光には浄化パワーがあるので、窓越しではなく直接外へ出て浴びるようにしましょう。



■お知らせ

いつも「それいゆ」をご愛顧賜り誠にありがとうございます。
昨今の原材料や加工コストなど高騰が続いておりまして、大変心苦しいお願いとなりますが来年の3月頃より一部、商品の価格を改定させていただくこととなりました。
お客様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、どうぞご理解いただけますように、また今後共変わらないご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

Hatomugi bijin

はとむぎ美人



「はとむぎ美人」の 栄養面・機能性と腸活

栄養面

「はとむぎ美人」を飲むと、イボが取れたり皮膚トラブルを解消したり、むくみを取るなどの効果があります。その理由は体内では合成できない栄養素の必須アミノ酸と必須脂肪酸がバランスよく配合されているからです。特に必須脂肪酸が欠乏すると皮膚の水分・バリア機能が失われるといわれています。

機能性

「はとむぎ美人」は抗ウイルス作用があるためウイルス性のイボなら取れてきます。また「はとむぎ美人」は利水を促進する作用に優れています。水分の代謝をよくするという事は体の全機能が高められるということ。余分な水毒を体外に出すので水の停滞が原因といわれる関節痛や筋肉痛などの改善に役立ちます。

腸活

腸内には千種類、百兆個といわれる細菌が棲んでいます。その細菌は善玉菌(2割)・悪玉菌(1割)・日和見菌(7割)の割合だそうです。健康な時は善玉菌が活発で悪玉菌の増殖を防いでくれますが、悪玉菌がいつもより増えると日和見菌は悪玉菌と同じような働きをします。「はとむぎ美人」に配合している「フルーツ酵素」は腸活に役立ちます。



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)】

Fruit Kouso

フルーツ酵素

琥珀色をした3年熟成と直近の「フルーツ酵素」



弊社の「フルーツ酵素」とは、四季折々の果実(国産)から天然の酵母菌を利用し、糖の浸透圧によってエキスを抽出します。その後2~3年間、発酵・熟成をさせて「フルーツ酵素」として「はとむぎ美人」に配合します。発酵・熟成の2~3年間かかるのは天然酵母菌が糖をエサにしてブドウ糖と果糖に転化する期間です。フルーツ酵素は腸内の有用菌の増殖をさせる因子となります。

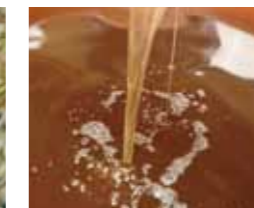
フルーツ酵素液ができるまで



季節ごとの果実をスライス



果物の天然酵母菌を利用し、糖の浸透圧でエキスを抽出



毎日攪拌して発酵させる



かめの中で熟成させる

Organic Hatomugi Essence & Oil

TUYU はとむぎ美容液

お肌を潤す



誉め言葉が嬉しい

人は褒めてもらうと何歳でも嬉しいものです。TUYU はとむぎ美容液を使用していると「お肌がきれいですね」や「ツヤツヤですね」と言われ、テンションが上がります。・・・とお客様のお声をいただきました。潤いのあるお肌は見た目の印象が良くなるもの。そして褒められると幸せホルモンの分泌が促されて人生まで楽しくなりますね。

美肌に欠かせない食材

今、美肌に欠かせない必須脂肪酸という栄養素に注目されています。必須脂肪酸を含む食材は、大豆油、ゴマ油、アマニ油、エゴマ油などの植物性の油やクルミ、青魚などがあります。これらを食べて体の内からも美肌にアプローチしましょう。



T U Y U
オーガニック はとむぎ
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/ はとむぎ種子水、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、アズノコ油、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、クズノキ葉油、ニオイテンジクアオイ油、セイヨウソノバヤナギ樹皮エキス、グレープフルーツ種子エキス、トコフェロール、クエン酸

Denshichininjin

田七人參

田七人參ってどんな人參(Q&A)



弊社、応接室にて(田七人參原料展示棚をバックに)

Q こんにちは。早速ですが、田七人參ってどのような人參でしょうか。

A 田七人參は朝鮮人參(高麗人參)と同じウコギ科の植物です。田七人參の特徴は血液を調整する働きがあることですね。出血があればすみやかに止血し、血が滞っているところがあれば血流をよくするという「止血と活血」の両面性をもっている珍しい人參なのです。本草綱目に「血を止め、瘀血を留めず、痛みを鎮め、腫れを消す」とあります。止血作用では、外傷だけではなく腸内出血や下血に対しても有効でして、活血作用では血管内の沈殿物を掃除して毛細血管まで血行をよくする働きがあるといわれています。

Q もう少し両面性について教えてください。

A そうですね。血圧の高い人では血圧を低くして正常に戻し、反対に血圧が低い人では高くして正常に戻すということや、脳出血を起こしやすい人は止血作用が必要ですが、脳出血を起こす人は血栓もできやすいため血栓ができないように溶血作用も必要とします。こんな時は両面性の効果をもつ田七人參という生薬そのものが人の体に無理なく働きかけてくれるようです。

Q そのような素晴らしい田七人參は、どのような方が利用されているのでしょうか。

A ご愛用して頂いているお客様は血圧、血脂、血糖、心臓、肝臓など気にされている方や、疲れやすい、若々しい血管を目指したい、血液をきれいにしたい、美容を気にしているなど、さまざまです。

Q 美容にもいいのですか。

A 血液中の余分な中性脂肪やコレステロールなどを体外に出して、きれいな血液を体内に巡らせてくれますので、シミや老人斑の予防につながり、結果として美肌作りに役立ちます。

Q ではいつ、どれだけ飲めばいいですか。

A 健康食品ですから特に定めていませんが、1日に2包を目安に食後に飲まれるといいですね。夜に飲むと自律神経を整える作用によりいい睡眠がとれますよ。

Q 会長はいつもお元気なのは田七人參を愛用されているからですか。

A そうですね。「田七人參」と「はとむぎ」のおかげでしょうね。



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)】

発酵田七人參とは、微生物の働きを利用して発酵することにより栄養成分が分解され消化吸収がよくなります。

※サンプルをご用意しています