



法隆寺のシンボル五重の塔（飛鳥時代）、高さは約 32.5m、
金堂（飛鳥時代）と共に世界最古の木造建築。



こもし
金堂の裳階
金堂の下層部につけられた裳階は
飛鳥様式。それぞれユーモアあって
微笑ましいです。

世界遺産で有名な法隆寺は奈良の斑鳩の里にあります。推古天皇と聖徳太子により 607 年に創建。670 年に焼失したそうですが再建され当時の建造物が数多く残されています。1300 年以上という長い歴史のある金堂、五重の塔、夢殿など堂々とした姿に感動します。法隆寺には 1122 体の仏像、2300 点以上の宝物があるそうです。国道から境内に入りますともうそこから奈良時代のままのお姿を見ることができ、空気感が違います。

会長 竹川梅子



1. 夢殿（奈良時代）



2. 回廊（奈良時代）



3. 法隆寺の石碑



4. 正岡子規句碑



5. 金銅釈迦三尊像
（飛鳥時代）

1. 八角形の円堂になった外観が特徴で、屋根の上には宝珠が輝いています。堂中に聖徳太子等身の秘仏救世観音像が安置されています。

2. 寺院の周りを回廊が巡らされています。丸みのある柱がずらっと並び、よく拝見すると柱はパッチワークのように綺麗に修理されています。日本の建築技術の素晴らしさに感動します。

3. 中門左手前に「日本初の世界文化法隆寺」平山郁夫書と書かれた石碑。

4. 池のほとりにある「柿くえば鐘が鳴るなり法隆寺」の石碑
子規は果物を好み、柿は別格だったそうですね。

5. 金堂（飛鳥時代）内に安置されているご本尊様です。中尊の釈迦如来坐像と左右の脇侍菩薩立像、国宝です。

古刹バックナンバー
「奈良 de シカ」



はとむぎ

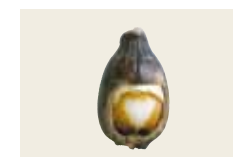
#278 冬号（12月・1月・2月）

寒い日に葛のとりみが効いた温かい湯葉丼はいかがですか。生湯葉はタンパク質やカルシウムなど栄養素が豊富で消化吸収に優れています。はとむぎご飯でつくった優しい味をご賞味くださいませ。



CONTENTS

早くも冬を迎える季節となりました。冬号は寒い季節を健やかに過ごすための食材の紹介や富山県の「はとむぎ」収穫風景など掲載しています。また奈良の古刹を歩くのコーナーは日本で初めての世界遺産といわれる「法隆寺」を訪ねました。



それいゆ株式会社 奈良県奈良市出屋敷町141-1 ☎ 0120-20-4120 📠 0120-20-6662 <https://kenko-soleil.com>

ご注文・お問い合わせ 受付時間（平日）9：00～17：30





天高く秋晴れの中、富山県のハトムギ畑の収穫風景です。青空の下には立山連峰が見えます。水の豊富な地域で今年ものびのび生育してくれました。穀物の中のスーパーフードと呼ばれる「はとむぎ」の誕生です。

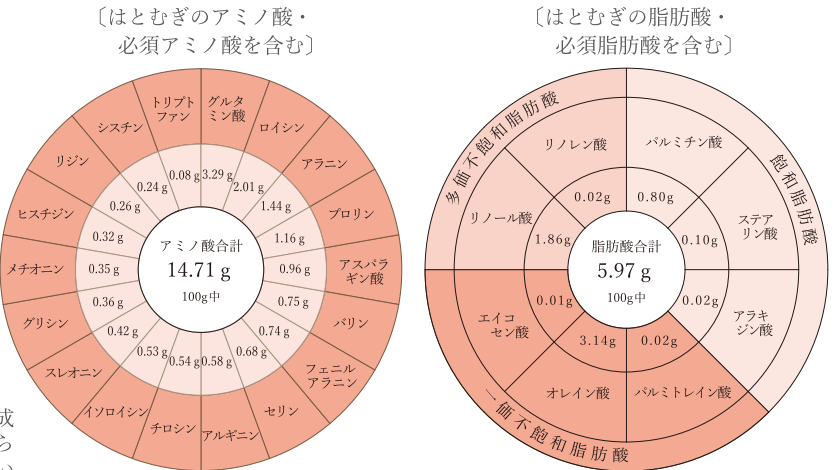
はとむぎの特徴

はとむぎが他の穀物と違うところは漢方名「ヨクイニン」と呼ばれ薬効があることです。栄養面では必須アミノ酸、必須脂肪酸を含んでいることからスーパーフードと言われています。そして薬効としては利水作用、抗ウイルス作用、抗腫瘍作用、抗炎症作用、抗酸化作用、筋鎮痛作用など。むくみを取り除く、イボ取り、肌荒れ、アトピー性皮膚炎の改善などがあります。

【はとむぎの栄養素】

「はとむぎの効果」には、ハトムギ特有のアミノ酸組成(必須アミノ酸を含む)と脂肪酸組成(必須脂肪酸を含む)が影響していると考えられます。

※必須とは、体の中で合成できないため、食事から摂取しなければならない栄養素のことです。



※上記の表は、それいゆの「はとむぎ粒」を日本食品分析センターで調べたものです。

H a t o m u g i

畑から食卓へ



①ハトムギの穂

畑から収穫された「はとむぎ」は乾燥調製後に色彩・異物選別、精白加工、磁力選別、粒選別、金属検出などの工程を経て弊社へ送られ、弊社工場では目視選別、袋詰め、箱詰め、出荷という流れとなってお客様のもとへお届けいたします。



②ハトムギの実(穀実)

【活性はとむぎ美人茶】・・・



③外皮、薄皮、渋皮(脱穀)



④渋皮付きハトムギ(子実)



⑤渋皮を研磨する(精白)

【国産はとむぎ粒】・・・



⑥⑤を大粒、中粒、小粒に選別

【国産はとむぎ炊飯器用】・・・



⑦⑥の小粒を粉末加工する

【国産はとむぎ粉末】・・・・・・・・・・



⑧⑤を焙煎加工

【国産はとむぎほうじ粒】・・・・・・・・



⑨⑧を粉末加工する

【国産はとむぎほうじ粉末】・・・・・・・・・・



Hatomugi Cooking

はとむぎご飯の湯葉丼



からだの芯から温まる優しい味の丼を作りました。とろみが好きな方には是非つくっていただきたい一品です。湯葉でなくてもお揚げさんや豆腐でも作ることができます。



材 料

はとむぎ炊飯器用・・・0.5合
米・・・・・・・・・・1.5合
生湯葉・・・・・・・・80g～100g
葛粉・・・・・・・・大さじ1
出汁・・・・・・・・2カップ
(醤油で色がついたもの)

トッピング用
生ワサビ又はおろし生姜・・・適量
国産はとむぎほうじ粒・・・適量



作 り 方

- 1) 鍋に出汁を入れて水で溶いた葛粉を加え弱火で溶かしながら過熱し、とろみをつける
- 2) 丼にハトムギご飯を盛り、生湯葉をのせて1) をかける
- 3) 好みでワサビやおろし生姜をトッピングする

葛はサポニンやイソフラボンが多く含まれているので更年期障害の予防、改善、そして血流を良くする効果があります。
また、風邪の予防にもおすすめです。



YouTube動画

【国産はとむぎ炊飯器用の使い方】
手軽に炊けるはとむぎごはん



国産はとむぎ炊飯器用
200g
993円（税込）

冬の養生

冬は寒さから身を守り、体を休ませる季節です。五臓でいえば寒さに弱い「腎」を守ることが冬の養生です。「腎」は成長、発育など生命活動を担う臓器です。加齢によって「腎」の働きが弱ってくると髪が抜けたり白髪が増えたり耳が遠くなったり認知機能の低下、足腰が弱るなど生命活動にも影響があります。また「腎」は尿、便など水分代謝に深く関わっているため、腎機能が衰えると尿漏れ便秘などトラブルも起こりやすくなります。

冬におすすめの食べ物

五色でいうと「腎」によい色は黒で、味は塩辛い鹹味^{かんみ}です。
ネバネバ系食材の山芋(自然薯、長芋、大和芋など)は漢方では山薬といわれ「腎」を強くする滋養強壮剤として胃腸虚弱などにおすすめです。

黒胡麻、黒米、黒砂糖、昆布、ワカメ、ヒジキ、海苔などと、ハトムギ、米、長芋、ジャガイモ、蓮根、栗、干し椎茸、カボチャ、クコの実、ミカン、酢、ウコン、クルミ、シナモン、生姜、ニラなど、積極的に
にお召し上がりいただき冬を健やかにお過ごしください。



生姜の佃煮

体を温める一品

生姜は過熱すると体を温める効果がアップしますので、寒い時期に重宝する一品です。

作り方

生姜 200gをスライスして鍋に入れる(短冊切りでも可)
醤油大さじ 4、みりん大さじ 4、甜菜糖大さじ 2、を加えて煮つめ、ゴマを振りかける。

Hakko Denshichininjin

発酵田七人参

健康はお金に換えがたい

田七人参は「金不換」といわれ、お金では買えない貴重な秘薬とされてきました。その秘薬は昭和の半ば頃に日本に伝わり朝鮮人参と違った機能性に近年は需要が高まっています。田七人参の機能性はサポニンが豊富に含まれている事です。田七人参サポニンの働きは肝機能の向上、安眠、中性脂肪やコレステロールを分解し血流の改善、疲労回復、糖の代謝をよくするなどがあります。また糖の代謝をよくし抗酸化作用にも優れてます。

発酵田七人参

田七人参サポニン
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。

実物大

体験談

田七人参を飲み始めて 3 か月になります。先ず驚いたのは飲み始めて 3 日目の朝のこと。とにかく足が軽く「何処までも走っていけそう」な気持ちになっているのに驚きました。腰が悪くいつも下肢がパンパンに張っていて疲れやすいのですが、最近は長時間歩いても疲れがほとんどありませんし、寝付きもよくなりました。もう一つ驚いたのはお酒を多く飲んだ翌日の爽快さ！いまのところ健康に問題はありますが、親が狭心症を患っていたこともあり、心臓病予防、血圧維持、癌の抑制のためにも飲み続けたいと思います。



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

【定期購入価格 24,923円 (税込)】



発酵田七人参
60g (1.5g×40包)
9,504円 (税込)

【定期購入価格 8,553円 (税込)】

Hatomugi bijin

はとむぎ美人



「はとむぎ」には、体に溜まった余分な水分を毒素とともに排出させたり、不足しているところには保水するという利尿作用があります。また、「はとむぎ」は腎臓の機能を高める作用に優れているため、老廃物を排泄し、体をスッキリ、お肌もきれいに整えます。

「はとむぎ美人」に配合している4種類のはとむぎからそれぞれの効果が期待できます。



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)
- 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)
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)
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)】



水やぬるま湯で直接口へ