

# 大和の古刹を歩く

私が立っている所は朱雀大路といって、幅7.5mもある大きな道路です。



朱雀門  
朱雀門の中央奥に大極殿が見えます。



帆は絹代(あみしろ)という、アシやシロを薄く削ったものを平らに編んだものです。布ではないのです。



復原遣唐使船  
磁石も海回らない時代に星や太陽を見て航海したのです。船の大きさは全長30m、幅7~10m、マスト高15m、約150人が乗り、食料は米を干したもののや水、その他乾物などだそうです。

平城宮跡歴史公園(国営公園)(へいじょうきゅうあとれきしこうえん) <https://www.heijo-park.go.jp>  
奈良の平城宮跡が新たに歴史公園として開園されました。ここは2010年に遷都1300年祭が行なわれたところで、朱雀門ひろばや資料館、復原情報館などが新設されました。平城宮跡は、往時の宮を構成する重要な遺構が奇跡的に残っているため復原できるそうです。これからも引き続き発掘調査をされる広大な地は、甲子園球場が30個も入る広さです。復原すれば天平時代にタイムスリップできますね。



国家儀式の際に天皇がお出ましになる宮殿です。広大な土地に立つ大極殿は奈良時代を産む特別な場所です。



広い会場で往時のいとなみが展示されています。

平城宮いざない館  
展示会場はいつでもあって、どこも面白く楽しく見て回れます。



中国の影響を受けた時代のファッションですね。

天平衣装  
これは高松塚古墳壁画に描かれた飛鳥美人が着ている衣装と同じですね。



柳田喜十郎の銅像  
大極殿などの保存活動の先駆者。おかげで今の平城宮跡が残されているそうです。

平城宮跡の歴史  
710年ごろ、唐の長安に影響されその京を真似てつくられました。この頃中国の唐は政治、文化の中心地だったため留学した遣唐使は、唐の皇帝に献上する品として水晶、水銀、真珠などを持ち込み、唐から持ち帰った品は鞍轡、銀器、ガラス杯、絹の織物、仏像、経典などです。これらの幾つかは現在でも「正倉院宝物」として見る事ができます。京は東西南北に基壇の目のように規則正しく道が整備されていました。

## お客様の声

### 健康維持のため

「ハトムギ酵素」を少なくとも30年以上は飲んでます。現在、健康体操、混声合唱団、卓球(女性のみ)、(男性との混合)と週4回活動しています。毎年受けている成人病検診は、どこも異常がなし。すこぶる健康です。「ハトムギ酵素」が支えてくれているのは間違いありません！



茨城県 女性 76歳

### 高1の子供の肌が弱いので飲ませています

「国産活性はとむぎ茶100」を約1年前から飲ませています。学校にも水筒に入れて持たせています。まだまだ肌が良くなったとは言えませんが、これからも続けたいと思っています。肌が弱い人用のハトムギせっけんやハトムギ保湿クリームなどがあればいいと思います。

北海道 女性 47歳



# はとむぎ辞典

## 【はとむぎの植物学上分類と名称】

和名:ハトムギ  
漢名:薏苡(ヨクイ)  
精白した子実は薏苡仁(ヨクイニン)  
英名:JOB'S TEARS(ヨブの涙)  
Chinese pearl barley(真珠のような麦)  
学名:Coix lacryma-jobi L.var mayuen Stapf

原産地は東南アジアやインドが有力です。渡来時期は、奈良時代、安土桃山時代、江戸時代など諸説がありますが、日本で栽培をされたのは昭和56年です。(米の転作物として国の奨励で始まりました。)日本の栽培の歴史はまだ短く、安心・安全を求める消費者のニーズに供給が追いついていません。今後、国内の栽培収量を拡大することが望まれます。



精白はとむぎを炊いたもの

パールバレーとは真珠のような麦という意味です。ご覧ください、炊くとこのように真珠のように白くて真ん丸で可愛いつぶつぶ！このハトムギを食べると真珠のように白くてきれいな肌になることからパールバレーと呼ばれるようになったのでしょうか！

「ハトムギ」は「麦」という言葉がついていますが、麦とは違いジュズ珠属の一年草の植物です。どちらかというところトウモロコシに近縁の植物となります。性質はモチ性です。



①殻



②薄皮



③洗皮付き



④精白はとむぎ(ヨクイニン)

殻つきハトムギはお茶の原料にします。食べるハトムギは、①殻を取り去る②薄皮を取る③洗皮を取る④精白ハトムギ(ヨクイニン)ができます。④に至るまでに歩留りは約50%になります。

## 【はとむぎ若葉】

昔から青汁は体に良いとされていましたが、マズイというイメージが強くありました。そこで弊社は、飲みやすい青汁の開発に取り組み、日本で初めてハトムギを有機栽培し、「はとむぎ若葉」を原料にした青汁の開発に取り組みました。安心・安全な原料であることと、さまざまな機能性など、大学と共同研究を行い商品化しました。「あっちゃんの青汁」は有機ハトムギ若葉100%の無添加の商品です。

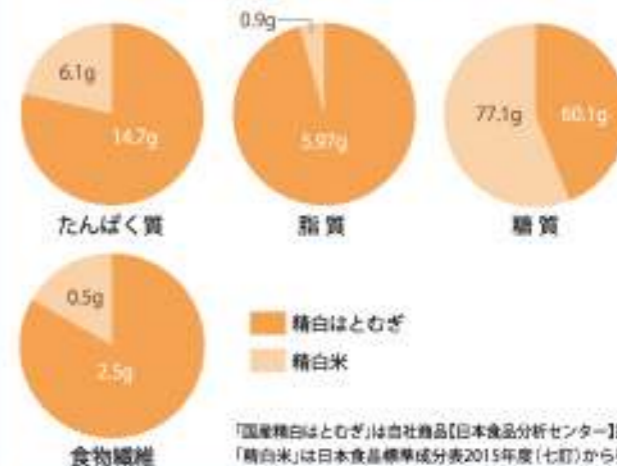


有機栽培のはとむぎ若葉

## 【はとむぎのすぐれた栄養素】

はとむぎの栄養素の特徴はたんぱく質が多く、中でも体の中で合成されないアミノ酸がバランスよく含有しています。また脂質は体に良い働きをする不飽和脂肪酸が多く、食物繊維、ビタミン類も多く、その分糖質が少ないことが特長です。

### 【国産精白はとむぎと精白米の栄養比較】



「国産精白はとむぎ」は自社産品【日本食品分析センター】調べ、「精白米」は日本食品標準成分表2015年度(七訂)から引用

# はとむぎの機能性

機能性とは「からだの調子を整える作用」の事。2~3世紀頃に書かれた古書「神農本草経」では、ハトムギの殻をとった精白ハトムギ(ヨクイニン)のことを「毎日食しても副作用がなく、身体を快調にして不老長寿に効果があるもの」と記されています。現在では、精白ハトムギ(ヨクイニン)のさまざまな機能性が解明され、食品、健康食品、医薬品、化粧品など幅広く使われるようになってきました。

## 【利尿作用】

体に溜まった余分な水分を毒素と共に排出させたり、水分が足りなければ保持するなど体内の水分バランスを整えます。

★手足のむくみ、むぎに水がたまる、腹水がたまる、ドライアイ、排尿機能低下などの時に用いると有効的。

## 【抗腫瘍作用】

腫瘍の増殖を抑制する機能があります。

★イボ、ポリープ、ガンなどに。

## 【抗炎症作用】

炎症を抑える機能があります。

★発熱、発赤、アトピー、関節炎、腫脹、疼痛などに。

## 【抗高脂血症作用】

血液中のLDL(悪玉)コレステロールやトリグリセライド(中性脂肪)が多すぎたり、HDL(善玉)コレステロールの減少を抑制する機能があります。

★高脂血症、脂漏性角化症、肥満などに、また牛の病気、脂肪壊死症(しぼうえししょう)に有効です。

## 【肌美容作用】

水分、血液、リンパ液などの循環をよくして新陳代謝の活性と、肌のハリや弾力の源となる繊維芽細胞を活性化させる機能があります。

★シミ、シワ、肌の老化などに。

## 【抗ウイルス作用】

体内に侵入したウイルスに働きかけて、その作用を弱めたり消滅させたりする機能があります。

★ウイルス性のイボ、伝染性軟属腫(水イボ)、ポリープ、尖圭コンジローマなどに。

## 【抗酸化作用】

活性酸素による酸化を抑え、活性酸素から体を守る機能があります。

★体の酸化、アンチエイジング、シミ、シワ、生活習慣病などの予防に。

## 【筋鎮痛作用】

筋肉の緊張を抑え、痛みを緩和する機能があります。

★痛み、しびれ、肩こり、リウマチなどに。

## 【血糖降下作用】

血糖値の急激な上昇を抑制する機能があります。

★糖が気になる方、糖尿病の予防・改善に。

## 【排膿作用】

溜まった膿を排出する機能があります。

★皮膚に膿がたまるニキビ、蓄膿症、おでき、できものなど。

## 【免疫賦活作用】

生体の免疫機能を活性化させ、低下している防御力を増強させる機能があります。

★免疫が低下しているとき。

# はとむぎのある生活



## 【はとむぎ茶】

お茶の健康効果は、利尿作用、抗ウイルス作用、抗腫瘍作用などたくさんあります。暑い時は冷やしてミントを加えると清涼感が、食事の時はホットにして、またお出かけの時は水筒に入れて水分補給など、毎日飲むとご家族の健康増進に役立ちます。ハトムギ茶のγ-アミノ酪酸(GABA)はホッと心が落ちつきます。ノンカフェインなので就寝前やお子様にも安心です。



## 【はとむぎご飯】

「国産はとむぎ粒」をお鍋で炊いてから、ご飯に1~2割程まぜるとハトムギご飯ができます。手間のかからないハトムギご飯は毎日食べている内に健康増進、病気の予防、改善とつながっていくでしょう。また炊いたハトムギはヒジキと煮たり、てんぷらにしたり、スープに入れたり、どのような料理に加えてもおいしくお召し上がりいただけます。お鍋で炊いたハトムギは小分けにしてラップで包み、冷凍保存しておくといつでも使えるので便利です。

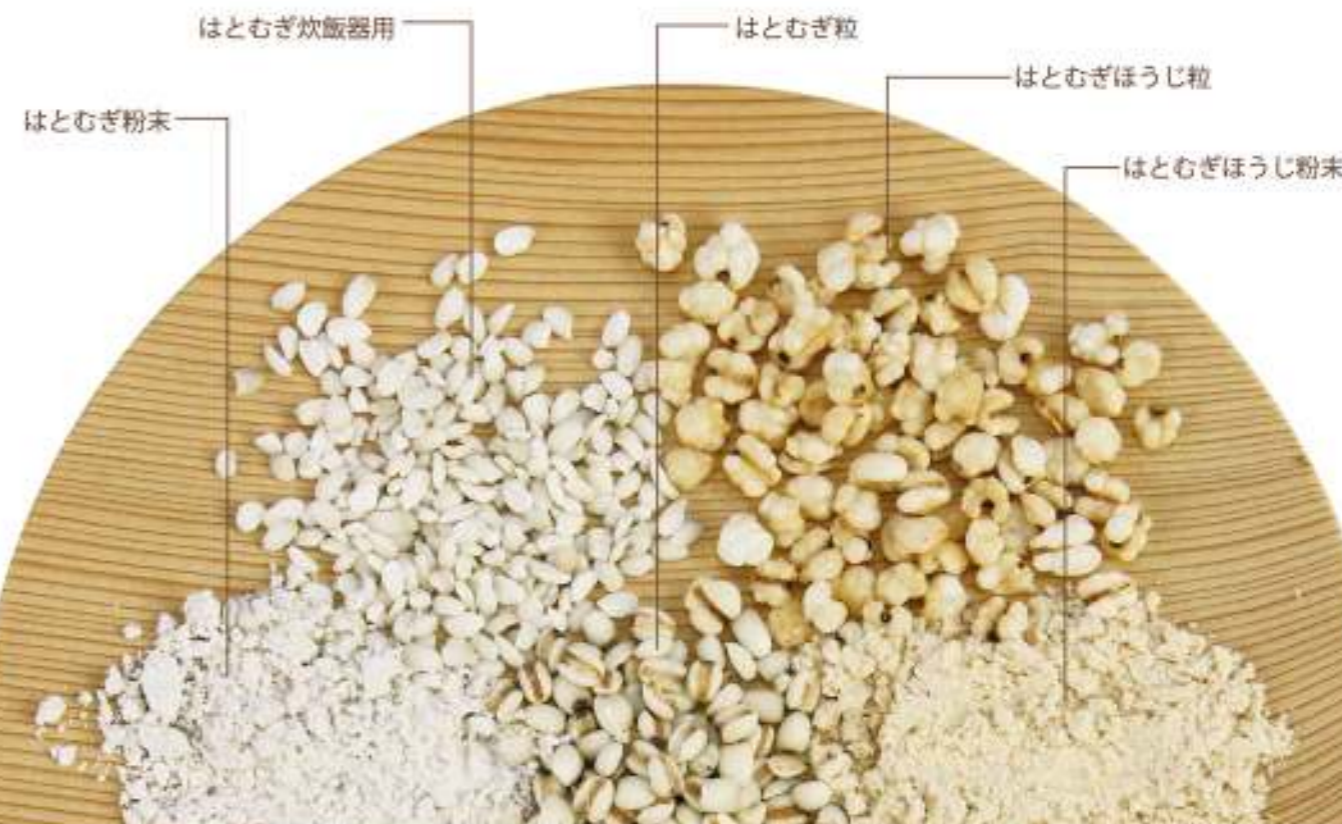
炊き方はHPより



はとむぎレシピはHPより



## 【国産はとむぎシリーズ】



## 【はとむぎの機能性に、はとむぎの栄養素が関与】

上記のように多岐にわたる「はとむぎの機能性」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。

