

大和の古刹を歩く



曾爾高原のススキ



高原でお弁当

広い草原を独り占め!
はとむぎご飯の
おにぎりが美味しい!



龜山峠で休憩

後ろの山は二本ポン
(996m)。その先の山は
日本300名山の一つ 備前
尊山(1038m)です。山の
向こうは三重県です。

はとむぎ茶で一服、
アア美味しい!

曾爾高原 (そにこうげん) 奈良県宇陀郡曾爾村太良路 <https://sonimura.com/sightseeing/1/>

奈良県と三重県の県境にある曾爾高原に行ってきました。曾爾高原は室生赤目青山園定公園に指定され秋には夕日に映えるススキが有名です。約40ヘクタールの広大な曾爾高原がススキで覆われ、春から夏は新緑が美しく、秋が深まる頃は昼間の太陽の光で銀色に輝き、夕日を浴びると黄金色となって風になびく景色が特徴です。曾爾高原では春に山焼きを行い他の植物の育成を抑えてススキが新しい芽を出しやすいような環境づくりをされています。奈良の若草山と同じですね。今回は初心者やファミリーコースを登り、下山した後は美人の湯で有名な天然温泉「お亀の湯」で汗を流しました。



兜岳、龍岳(国の天然記念物)

車で曾爾高原に行く途中、龍岳(右)と兜岳(左)が見えます。



初心者コース

逆歩百選にも選ばれた
曾爾高原を出发!

青い空と緑の高原が
とてもきれいです!



龜山峠から龜山山頂(849m)に
登っていくとこんな場所があります。



龜山峠(810m)に向かって登山



お亀池(標高710m)
龜山池を右手に見下ろしながら
どんどん登っていきます。

お肌がぬるぬる♪美人の湯最高!



お亀の湯(天然温泉)
広い露天風呂から兜岳
や龍岳が見えます。お
肌がしっとりで湯めぐ
り番付総合1位になっ
たこともあるそうです。



夕日とススキの穂
11月下旬の夕暮れにはススキの穂が黄金色に
染まり、金の波となって揺れる景色が有名です。

お客様のお声

家族の飲用に

はとむぎが水いぼやあせもにいいと聞いて、夏前からずっと購入しています。はとむぎだけということと、健康に重きをおいている御社の姿勢にひかれ、こちらをずっと買っています。朝昼晩、水筒にも入れて持っていく子供たちはこの夏、あせもひとつできずでした。すごい効果を実感します。ありがとうございます。 福岡県 女性 30代

首のイボとシミに

一度サンプルで試させていただきました。翌日やけに肌の調子がよく、不思議に思っていました。はとむぎ酵素を飲んだことを思い出して、これいいかも!と本品を購入しました。やはり飲み始めると、体やお肌の調子が違います。まだ1箱目終わりかけなので、首のイボに効果があるかわかりませんが、シミが薄くなった気がしています。 東京都 女性 30代

トマトと甘酒のドリンク

女性はいくつになってもきれいなお肌に憧れます。きれいなお肌のベースは毎日の食べ物から。今回は、淡くて優しいピンク色の「美肌ドリンク」を作りました。ピンク色の正体はトマト。トマトのリコピンという成分が肌の酸化を防ぎシミやくすみを予防し、甘酒のアミノ酸と豊富なビタミン群が肌に栄養を与えます。さらに「ハトムギ酵素」を加えると腸内環境を整えて体の内からきれいなお肌をつくってくれるでしょう。

【材料(2人前)】

- ・ハトムギ酵素……………2包
- ・ゆではとむぎ……………大さじ2杯
- ・トマト……………2個
- ・甘酒……………300ml
- ・白きくらげ……………少々



白きくらげを水で戻し、30~40分ほど煮る

【作り方】

- ①トマトのへたを取り除き、適当な大きさに切る。
- ②すべての材料をミキサーにかける。
- ※白きくらげを少しトッピング用に
残しておく
- ③白きくらげをトッピングする。
- ④ハトムギ酵素を加え混ぜる。
- ※好みでハチミツやレモン汁を入れる
と美味しく、美肌効果も高まります。



ハトムギ酵素
150g (2.5g×60包)
価格 4,644円(税込)

「ハトムギ酵素」は腸内環境をよくして老廃物の排出を促し、お肌を整えてくれます。



フルーツ酵素

6つの原料の ビューティバランス

3種類のハトムギ

- ① 国産はとむぎ
- ② 国産有機はとむぎ若葉
- ③ 国産有機酸付きはとむぎ
- ④ フルーツ酵素
- ⑤ オリゴ糖
- ⑥ 有胞子性乳酸菌

10月の食養生〈肺〉

養生とは、毎日の食事から自然治癒力を高めて、病気にならないようにすること。病気になる原因はさまざま、心のひずみも食生活から起ることがあるため、季節に合った旬の食材をバランスよく食べることや、食事を楽しみながら摂ることも養生につながります。秋には空気の乾燥が進むため肺や呼吸器系が弱まりやすい季節です。この時期は肺と体を潤す白い食材を食べましょう。

乾燥から肺や体を守り潤してくれる食べ物は「白い食材」です。レンコン、大根、かぶ、玉ネギ、白菜、白ネギ、ゆり根、白きくらげ、豆腐、里芋、白ゴマ、山芋、松の実などは粘膜を強くして乾燥からくる咳などを予防、改善します。特にみずみずしい梨は肺と体を潤し、口の渇きや肌の乾きを解消してのどや風邪、鼻のトラブル、肌荒れ、便秘に効果があります。



秋の白い食卓

・ゆではとむぎと白きくらげと梨のデザート

・はとむぎご飯

・里芋のはとむぎ味噌田楽
・はとむぎ入りレンコンすり流し
・白菜と白ゴマのサラダ
・ゆではとむぎと大豆のファラフェル
・豆乳ヨーグルトソース

※ファラフェルとは、浸したひよこ豆や大豆に香辛料を混ぜ合わせ、丸めて食用油で揚げた中東の料理です。今回は大豆水煮缶と香辛料を合わせてミキサーにかけ、ゆではとむぎと5mm角に切った長芋を加えて揚げました。

食材のもつ性質〈五性〉

五性とは

薬膳の考え方では食べ物には体を温めたり冷やしたりする性質があると、5つに分類したものを五性といいます。五性には寒性、涼性、平性、温性、熱性があり、飲食によって体を冷やす性質があるものは寒性で、冷やす作用が弱いものは涼性です。反対に体を温める性質のものは熱性で、その作用の弱いものは温性です。

平性は体を温めることも冷やすこともしない食材のことで病氣中、病後、離乳食、子供などに良く、たくさん食べても問題がないものです。

旬の食材は、その季節の気温にふさわしい性質を持っているため、五性の食材がバランスよく組み合わせられた伝統的な和食は健康に良い食べ方です。一年中出ている食材の中には体を冷やすものがあるので、冷え性の方は温熱性の食材を選んで食べましょう。涼寒性の食材でも温熱性の薬味を組み合わせたり、火を通したりすると体を冷やす作用が弱まります。中医学では「はとむぎ」は清熱解毒作用があることから微寒または涼性といわれていますが、炊飯した場合は平性寄りに性質が変わります。

「五性」の働きと食材

【寒性】	体の熱を冷まし、熱毒・消炎の効果があります。体を冷やす性質を持っています。	バナナ、トマト、蓮根、ユリ根、ユズ、メロン、スイカ、キウイ、冬瓜、アサリ、鱈、ヒジキ、白砂糖、昆布、タケノコ、ニガウリ	
【涼性】	寒性より穏やかに体の熱を冷まし、清熱作用があります。	キュウリ、セロリ、蕎麦、小麦、ハトムギ、ゴボウ、ミカン、マンゴー、マッシュルーム、大根、茄子、胡麻油	
【平性】	体を冷やしたり温めたりどちらでもないもの。	ハトムギ、米、ジャガイモ、トウモロコシ、大豆、納豆、小豆、ホウレン草、オクラ、豚肉、鶏肉、イカ、ホタテ	
【温性】	体を穏やかに温める作用があり冷え性に効果があります。	ニラ、ニンニク、モチ米、カボチャ、海老、酒、ラッキョウ、山菜、クルミ、鱈、ニンニク、栗、鰻、鮭	
【熱性】	発汗を促し代謝を高め、温性より強く温める作用があります。	生姜、唐辛子、山椒、胡椒、ワサビ、辛子、シナモン、羊肉	