

編集：小沢泰久・有馬真由美・大森美穂

寄稿：リかお・ほっくん

ワクワクペンギン博士

巨人の星って知っていますか？ペンギン博士が中学生だ。た頃、白黒テレビで毎週楽しみにしていた根性物のアニメです。大リーグボール養成ギブス、ちびっ台返し、ド然える瞳。読売巨人のみが最強球団とか、かなり偏っていたのですが、ワクワク楽しみにしていたものです。さて、インドで放映されたアニメ番組をご存じですか？「スーラジザライジングスター」。日本の「巨人の星」を原案としており、舞台をインドに移し、野球でなくインドで人気のクリケットに族更しています。スーラジは星裕雄馬に相当する主人公の名前であり、インドの言葉で太陽を意味します。また「ライジングスター」は「新星」。制作、スポンサー共に日本または日系の企業。日本の経済産業省、外務省の支援を受けて、制作されました。有料ですがネットで今でも見られます。少年期に何かに打ち込んで頑張っている様子は感動的です。アーユルヴェーダでは、年代別の運動をお勧めしています。人生後半はマイルドな運動がおすすめ。ちびっ汗をかく程度の軽い運動が健康維持に有効です。フルマラソンなどは老化を促進するかもしれません。もう少し運動した方がいい。少しお腹が出てきたペンギン博士でした。



フ^oチ* ア-ユルウ"エ-ダ"

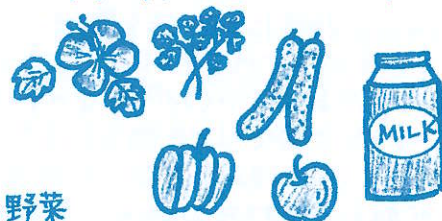


外の気温が上昇すると体内のヒートアップすることがあり、結果、矢張りやすくなる。過度に汗をかく、などの症状が出てきます。「食べ物＝薬」と捉えるとき、どのような食材を選べば「バランスの取れた状態」に近づけるのでしょうか？

今回は夏におすすめ、ピッタを整える食材をご紹介します!!

・ココナッツ (すべての部分: ココナッツオイル、ココナッツウォーター、ココナッツ
フレックなど)

- ・ ミント
 - ・ ハイビスカス
 - ・ パクチー
 - ・ コリアンダー
 - ・ フェンネル
 - ・ カルダモン
 - ・ あずき豆
 - ・ ムンゴ豆
 - ・ バスマティライス
 - ・ 麦
 - ・ キゅうり
 - ・ 苦味のある緑色の野菜
 - ・ ズッキーニ
 - ・ さつまいも
 - ・ カボチャ
 - ・ フルーツ(デーツ、ベリー系、りんご、梨、マンゴーなどの渋みと甘みのあるフルーツ)
 - ・ 牛乳(ギー、パニールも同様)
-



暑さをクールダウンする あずきの夏おかず

材料(4人分)★印は(有)アムリットで販売中の商品です。

ココナツオイル…大さじ2

あずき豆(一晩水にひたす)・・・カップ $\frac{1}{2}$

アサフェティダ"…耳かき1杯

* 岩塩 … 小さじ $1\frac{1}{2}$

★ フェンネルパウダー … 小さじ 3

★ コリアンダー パウダー… 小さじ2

作り方（圧力鍋を使う方法）

① 圧力鍋にココナツオイルを中火にかけます。

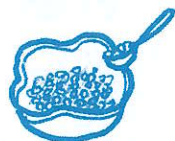
②(A)も①に追加します。香りが立ち始めるまで1~2分加熱します。

③ 水に浸しておいたあずき(浸しておいた水は捨てる)も、圧力鍋に入れ、よく混ぜて②となじませます。

④豆が浸るくらいまで水を入れます。

⑤ フタをして、圧力のかかった状態になったら、火力を落とし、22分程、豆が柔らかくなるまで調理し、自然に圧力が抜けたらできあがり。

*普通の鍋を使う場合…水の量を豆の上2.5cmくらいまで増量し、1時間程度 あずきが柔らかくなるまで煮調理してください。



温かいうち、
または常温で
食べてネ!!

ハウオリの 第102話
印度的生

ウチの猫たち



• • • • •

アハ！前号の続きでしまちゃんの後をお伝えします。外で母が残っていたもちゃんと2匹ですごしていたのですがこの1月に入院し、4月まで家で療養生活。先住猫3匹とのいよいよ面会となったのですが合わせて数日経った頃、末子のちゃあくくんがソファや洗濯物の上でおもらしをするように…。やっぱり難しいのかなと思い、外へ戻したら、今度はもちゃんが帰ってこなくなって…。人間にしたら、65才ぐらいのもちゃん。4ヶ月のおひとり様生活が快適だったようで、しまちゃんを断固拒否!! 人でも同じような事をよく聞きますね…女は強いて、困った私はもう一度、しまちゃんを3匹とは別の部屋にまた戻し、イチからやり直すことにしました。時間をかけて、慣らしていこうと…。末子のちゃあくくんは今まで以上によしよしとなでて、気にかけてあげます。その合間に、猫こが大好きなしまちゃんをこそと抱っこする時間を1日に何度かとります。そして1万のちよとだけ、しまちゃんをケージから出して自由にする。この時ちゃんには「コエボク場所やもん!!」と言わねばかりに「シャー!!」(⊙)気長にがんばります…。マハロ。



毒素を消化する



スパイス・レシピ

しょうが

しょうがはどの体質にもおすすめのスパイス。毎日の料理に上手に取り入れ、効率よく消化力(アグニ)を上げましょう!



＊しょうが湯

生のしょうが(スライスや千切りをお好みの量で)、もしくはジンジャーパウダーを2〜3振り、白湯に入れるだけ。

＊ジンジャーティー

白湯をつくるときにしょうがのスライスを2〜3枚入れて沸かします。日に3〜4杯までに…



＊はちみつジンジャーティー

しょうがをすりおろしてレモン汁と生はちみつを加え、40℃以下の白湯に溶かします。

＊レモンジンジャー

しょうがをみじん切りにしてたっぷりのレモン汁と塩少々を振りかけます。食事の30分前にティースプーン2〜3杯食べます。白湯に入れて飲んでもOK。やや刺激が強いので、胃炎や胃潰瘍など胃腸系の疾患がある人は避けましょう。



はちみつは生のものを…

はちみつは、非常に多くの活カ素(オーギュス)を含み、古来から薬としても珍重されてきました。ただしはちみつをきちんと活カ素にするためには、いくつか守らなければいけないことがあります。ひとつは40℃以上の熱を加えないこと。はちみつ入りのケーキや温かい紅茶に混ぜたはちみつなど、40℃以上の熱が加わったはちみつはかえって毒素になってしまいます。ふたつ目は甘い食べ物と一緒に摂るとはちみつがカパを舌にしまうので一緒に食べないこと。

一般に売られているはちみつは加熱処理されたものがほとんどですが、加熱すると効果が薄れてしまうため、ア-ニルウ-ダでは生(非加熱)のはちみつをおすすめしています。

はちみつは、食間に、単独で食べるのが理想的。一日ティースプーン2〜3杯が適量。レモン汁と白湯で割ってはちみつレモンジュースにして飲むと、胃腸が浄化されてダイエット効果も期待できます。



＊アスパラガスのしょうがまぶしレモン風味

消化もよく、あっさりとしていてレモンの風味がおいしいレシピ。アスパラガスの代わりにさやいんげんなどを使ってもOK!!

材料(2人分)

アスパラガス…100g 昆布だし汁…大さじ1/2

しょうが…10g 岩塩…小さじ1/3

レモン…1/6個

つくり方

①アスパラガスは根元の硬い部分を除き、岩塩を加えた熱湯でゆでて4cm程度の斜め切りにする。

②しょうがをみじん切にする。レモンはしぼってレモン汁をとり、残った皮は、おろし金で適量すりおろす。

③アスパラガスにしょうが、昆布だし汁、岩塩を加えて煮こえる。

④食べる直前に③にレモン汁とすりおろしたレモンの皮をかける。



＊ジンジャーパニールのサラダ

パニールとはカッテージチーズのようなもの。ピタをよとのえたいときは生野菜、ガーナ、カパをよとのえたいときは温野菜を付け合わせに!

材料(2〜3人分)

牛乳…750cc 岩塩…小さじ1/4

レモン汁…30cc レタス…50g

しょうが…10g プチトマト…適量

つくり方

①レタスは千切り、プチトマトはハタをとる。しょうがをみじん切りにする。

②鍋に牛乳を入れて火にかき、沸騰したらレモン汁を加えて5分ほど煮る。完全に分離したらガーゼを敷いたざるにあけ、皿など重石をのせて水を切る。

③②をボウルに移してよく混ぜる。しょうが、岩塩を加えてさらに混ぜ、ひと口大のボールがにまとめる。

④皿にレタスを敷き、③のパニールとプチトマトを盛りつける。



＊お麴のしょうがスープ

油を使った料理と組み合わせるとさっぱりし、消化にもよいスープ。ちょっと冷まして飲んでもおいしいです。

材料(2人分)

麴…適量 薄口醤油…大さじ2/3

しょうが…15g 岩塩…小さじ1/3

昆布だし汁…400cc 白切りごま…適量

つくり方

①麴は水につけて戻し、軽く水気を切る。しょうがは千切りにする。

②鍋に昆布だし汁を火にかき、煮立ったら薄口醤油と岩塩で味をととのえる。

③②に麴としょうがを加えてひと煮立ちさせ、白ごまを振りかけてできあがり。





⑤のアジアで月みて考えた。

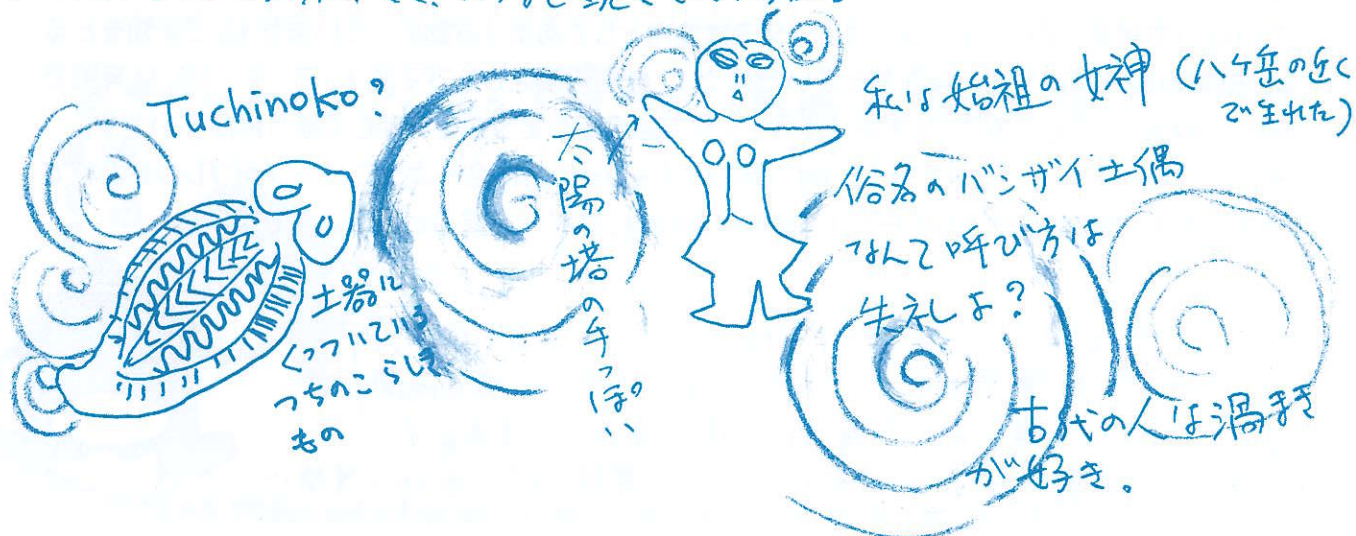
その10
縄文だあー!

大阪万博インド館、オープニングに間にあわず、却って話題になっていましたね。⑤は、1970年の大阪万博に祖父に連れられて行きましたが、行列に並ぶことも断固拒否し、結局空いていたブルガリア館でヨーグルトを食べ、ソフビ人形の太陽の塔を買っただけ、祖父はがっかりだったそうです。ところでこの太陽の塔、作者の岡本太郎さんが、万博のテーマ“科学技術の進歩、調和”に対しアンチテーゼを突き付けたいと思い、閉めたのが、“縄文だー!”だったそうです。そして最新技術で建てられた大屋根を突き破って太陽の塔を出現させたのだとか。

太陽の塔が縄文文化へのオマージュとは最近まで知りませんでした(ウルトラマン好きだと思ってた...)。実は昨年、縄文土器を学ぶ会に参加し、野焼きも体験しました。縄文土器をできるだけ忠実に再現することにより、縄文の人々の技術や思いを探ることが目的だそうです。縄文のいいものを自分流に作るのだらうと思っていた⑤には、思わぬ展開となりましたが、再現の試みにより、“自由な感性のほしさ、...”とか形容される縄文土器の、実は丁寧な表面処理や、緻密な型や文様の表現が、本当に超絶技巧で、感性の赴くまま、というよりは、熟練と合理的な判断の把握を以ては作ることのできないものであることが実感され、やはりでもやはり理性で作られたものではないことも再確認できたのです。研修旅行では、長野県に行き、本物の土器や土偶に直面できました。

尖石(とがりいし)の国宝土偶2体とも在館で、ガラス越しとはいえない目の前でじっくり見ることができて完成度と美しい土が、群をぬいていることがわかります(縄文のビータスのお肌つるんつるん)。井戸尻考古館では水煙土器(水えん土器じやないよ)など、あんこい土器たちが、広くない部屋にぎっしり置かれていて、こちらにせまって来るようです(ハビ、カエル、ツチノコ?の文様が、中国で見た子母羊の邪除けのアツアリケのモチーフを想起させたけれど、同じような意味があるのかな?)。やはりしても、ちょっと気になったのが、土器たちから発せられる圧、重さ、暗さ、でした。。。自由な陽気なものでない。特に井戸尻で顕著な気がして、それは山地の気なのか、長く土の中に埋っていた物のもつ重さなのか、はたまた縄文人の念なのか、祈りの念? 何なのかはわかりませんが、⑤の作った拙い再現土偶でさえも、ほのかにそんな気を帯びているようです(⑤の作るもの、描くものは、まあ清々として軽いので、これは異なること) 形に宿る魂の重力? 命の重さ? 謎はつきません。

そして⑤は今年も縄文土器の会に参加して、先日は、縄文原体(土器に縄文をつける土)の作り方も教えてもらいました(でも簡単ではないです)。その帰り道、土の厚料とよからむしが刈り捨てられているのを発見し、糸を取り出しにみようと拾ってきました。縄文沼にちよとはまっていますか! さて、いつまで続くでしょうか。



ペンギン博士Q&A

No.2

1. 2025 年の傾向について

今年の7月に云々(震災が起きる)という話を皆さま気にされているようで、よく質問いただきますが、何も起こらないと思います。確かに何十年単位の大きなスパンで見れば、いずれかは来るかもしれませんが、今年に日本がひっくり返るような大事は起こらないでしょう。ただ、地域的に小規模のものはあるかもしれませんので、いつ何があっても大丈夫なように、無理のない程度に防災準備をすることは良いことだと思います。当たり前のことを当たり前のよう準備しましょう。

それができないのであれば、どんな予測も意味がないかと思います。

予測に対して、緊張せず参考にする程度が良いと思います。

2. 日々元気であるために、されている事、こころがけている事、また若さの秘訣などあれば

大切なのは体に大きなショックを与えないことだと思います。例えば、普段運動をしない人が、ある日突然激しい運動をするのではなく、毎日コンスタントに軽い運動を続けた方が良いと思います。若さの秘訣についても同じで、規則的な生活。週末だけ遅くまで起きているのではなく、毎日同じくらいの時間に就寝する、食事、毎日節約に節約を重ねて、ある日突然贅沢なご馳走を食べるのではなく、ある程度規則的な食事をよく噛み、味わって食べるのが重要だと思います。

それと、体を清潔に保つこと。毎朝舌掃除、歯磨き、お風呂等、毎日のルーティーンを行っていくことが大切です。もし何か信じている瞑想法や神様がいますのであれば、毎日瞑想したり、感謝の祈りを捧げることは体だけでなく、心の健康にも良いでしょう。

明確でなくても良いので、毎日の生活や仕事の中で、楽しみながら人生の役割みたいなものを見つけて、生活していくことが若さにも繋がっていくと思います。

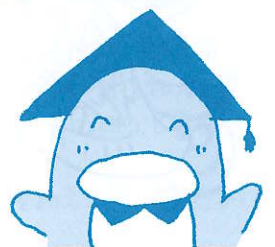
3. 運が良くなるコツは何ですか？

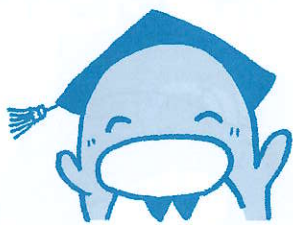
まずは自分が幸せであること、そして周りの人にも幸せになってもらうこと。自分を犠牲にしない程度に周りの人に親切にする、身近なところでできることをするのが良いと思います。そして、お部屋の整理整頓も大切だと思います。

4. ごま油食用 NG、食用外 眼に良い 理由がよくわかりません。

皆にごま油が NG ではなく、食べても大丈夫な人もいますが、日本人には比較的ごま油があっていない方が多いので、アーユルヴェーダでは食用としてあまりお勧めしていません。ごま油をとると、皮膚の異常が出やすくなる方が多いからです。加熱処理をしたゴマ油は、マッサージには有用ですが、合わない方もいるので、アーユルヴェーダでは合うかどうかを判断して使う形が多いです。その点、「ハーバルマッサージオイル」は、全てのドーシャの方に合うようにハーブがブレンドされていますので、お勧めのオイルの一つです。眼のまわりにはギーを塗ると良いようです。

今回もアムリンちゃんクイズの「ペンギン博士に聞いてみたいこと」にご記入いただいた質問の中からいくつか選んでペンギン博士に聞いてみました。ペンギン博士への質問は随時受付ていますので、お気軽にご連絡ください。(メール、FAX、HP、電話など) ※全てのご質問にお答えできない場合もあります。





インド占星学

No.90

ペンギン博士
ジャーナリスト

太古インド占星学では、人生の様々な出来事が起こるタイミングをある程度予測できます。健康に問題が起きやすい時期、恋愛しやすい時期、結婚しやすい時期、子どもがしやすい時期、引越ししやすい時期、家を買うのによい時期、小旅行に良い時期、海外旅行に良い時期、事故にあう可能性が高まる時期、勉学に良い時期、仕事で成功しやすい時期、仕事で失敗しやすい時期などなど予測できます。これらの時期に合わせて人生設計するととてもスムーズな人生になるでしょう。それでもうまく合わせられないこともあるでしょう。そのような場合は無理のない程度にヤギヤをお受けになることをお勧めします。

このような人生の流れを計算するために、ダーシャという計算をします。それは、大きな120年間の星々の強弱を表しています。ケートゥが7年、金星が20年、太陽が6年、月が10年、火星が7年、ラーフが18年、木星が16年、土星が19年、水星が17年、合計120年です。不思議ですが、人生は大体この120年以内に収まるようです。世界的にも120歳越えの人はほとんど生存していません。出生年月日、出生時間、出生場所から計算される出生チャートの月の位置から、その人がどの星が初めに強まるかが計算できます。ある人は金星の10年目から、ある人は木星の3年4月目から、ある人は水星の15年7月4日目からその周期が始まるということになります。

さて、毎日のように話題を提供してくれる、米国大統領のトランプ氏のダーシャを見ていくと興味深い流れが見えてきます。マハダーシャと呼ばれる120年のリズムの中で、16年間の木星の時期が2016年11月頃に始まり、今も木星の時期です。その木星の時期はアンターダーシャと呼ばれる時期に細分化されます。木星—木星、木星—土星、木星—水星、木星—ケートゥ、木星—金星、木星—太陽、木—月、木星—ラーフの時期となり、2032年11月頃に土星のマハダーシャが始まります。

落選した2020年11月の選挙の時は木星—土星、当選した2024年11月の選挙の時は木星—金星の時期でした。トランプ氏にとって木星—土星の時期より木星—金星の方がだいぶ良い時期だったので、当選の流れもある程度予測できたのです。任期中は2027年6月頃から木星—太陽の時期、この時期は良好な感じですが。2028年3月頃から木星—月の時期となり、この時期は若干不安定になると予想されます。他の要素も考慮すれば、より詳細な分析もできますが、もともと強運のトランプ氏、何とか任期を無事に全うできることを祈るばかりです。



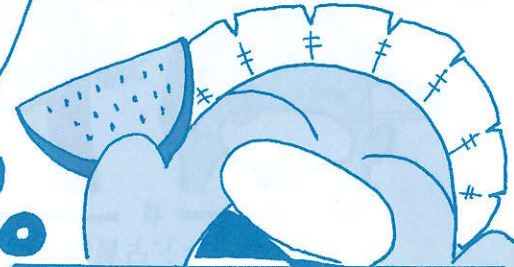
皆が
幸せで
いられます
ように……

ペンギン博士からのお知らせ

毎月5日間2グループ10人のパンディットにより
継続してグローバルヤギヤが行われています。
グローバルヤギヤは全世界を対象にしていますが、
ご協力頂いている方にも良い影響があると知られて
います。皆様のご協力、お待ちしております。
ニグローバルヤギヤ専用口座＝
三菱UFJ銀行 桑名支店 普通1282020(有)74リット

今日も元気!! ペンギン博士。

2025年7月8月号



皆さま、こんにちは。今年も暑い季節がやってきました。...と、いうことでクール便についてのご案内です。

今年も夏の暑い時期は安全を考慮して非加熱はちみつは



ヤマトクール便(冷蔵便)でのお届けとさせていただきます。

※北海道・沖縄・離島はゆうパッククール便

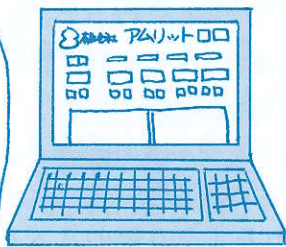
はちみつをご注文のお客様については同梱の商品も一緒にクール便扱いとなります。

クール便

また、クール便手数料が昨年より大幅に値上がりしてしまっただけで、申し訳ありませんが1万円以上お買い上げのお客様についても別途クール便手数料200円をお願いする形となります。ご了承の程お願い致します。



クール便の開始時期はホームページやインスタグラムにてお知らせ予定です。



お電話でのお問い合わせも承っておりますのでお気軽にご連絡下さい。



毎年6月下旬頃から今期分の採れたて生はちみつが入荷するのですが、6月初めの現時点で確定しているのは



アカシアはちみつ



紀州の山はちみつ

2種のみ...



みかんはちみつ レモンはちみつ 北の大地はちみつ
は、おそろく 難しいそうです

蜂さん事情もあるので入荷できるはちみつの種類や時期がはっきり分からなかつたります。

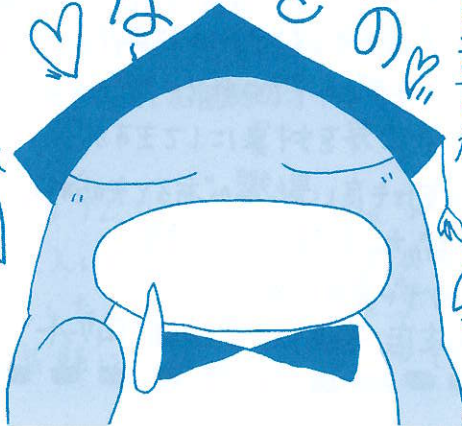
今年はこの

はちみつを

は入れ

られるかな

たくさんだといいな



と願うペンギン博士でした。

りかあの これ試してみた

ニドラアロマ
と
琉球ナチュラルハーブティー
眠りや

皆さま、こんにちは。

今回は、快適な眠りを求めて、「アロマニドラオイル」と「琉球ナチュラルハーブティー眠りや」をお試しさせていただきました。

++++
ニドラとは「眠り」を意味するサンスクリット語で、このニドラアロマオイルはベルガモット・スイートオレンジ・ラベンダー・マジョラムをミックスした特別の香りで就寝時用として最適なのだそうです。



フタは、押しながら開けてください。ね。

10ml 4100円

ベルガモット	リラックス効果・ストレス緩和・安眠サポート・免疫力アップ ^o など
スイートオレンジ	心身のリラックス・リフレッシュ効果・精神的なストレスの軽減・不眠の改善・胃腸機能のサポート・血行促進・肌のケア など
ラベンダー	リラックス効果が高い・不眠や頭痛・胃腸トラブルの緩和 ^o
マジョラム	心身の緊張をほぐし、ストレスの軽減・消化促進・鎮痛作用・冷えの緩和・筋肉痛や肩こりの緩和 など



これらの香りの効果で心身ともにリラックスでき睡眠サポートしてくれるということですね。

どんな香りが期待して、フタを開けると、ふわっと爽やかな香りが広がりました。鼻にスーッと通る清涼感のある香りがとても気に入りました。アロマディフューザーなどを持っていない私は、就寝1時間前にティッシュに1滴垂らして皿にのせ、枕元に置いてみました。ニドラの香りが心地よくリラックスして気持ち良く眠ることができました。朝目覚めるとほんのり香りが残っていて爽やかな気持ちで目覚める事ができ、香りによるリラックス効果を実感しました。実は去年の夏頃から お試しさせていただいたのであるが、この清涼感ある香りは、寝苦しい夜に本当に重宝しました。



1.5g x 10袋

1058円

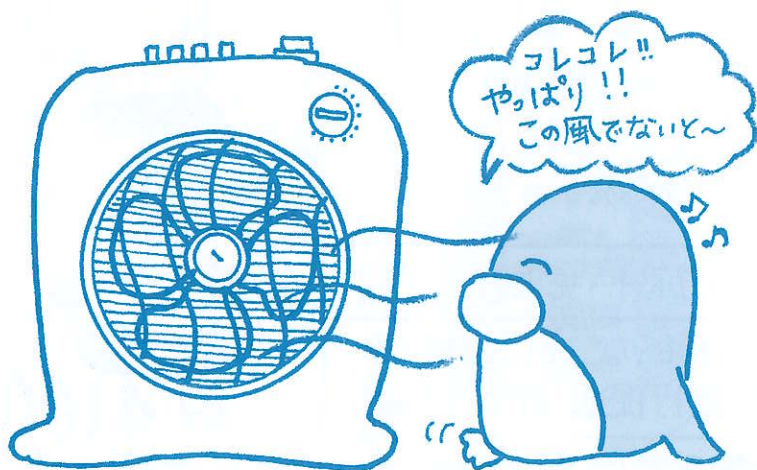
そして、もう一つのお試し「琉球ナチュラルハーブティー 眠りや」は沖縄県産のクワン草を主に、ミント・レモングラス・バタフライピーをブレンドした気持ちが安らぐお茶なのだそうです。クワン草は眠り草とも呼ばれ睡眠改善効果が高い野草として沖縄では伝統的に用いられてきたそうです。熱湯を注ぐと すごく綺麗な青色のハーブティーになり、心が躍りました。ぜひ耐熱ガラスでこの色を楽しんで欲しいです。お味は、レモングラスやミントがブレンドされているから爽やか。特に暑かった日には、爽やかな香りと味、綺麗な色のお茶に すごく癒されました。アイ스티ーとして飲むこともできるので夏の暑さに疲れ切った1日の癒しにおすすめです。

爽やかな眠りを求めている方は、ぜひ試してみてください。

復活!! 『新林の滝』

23,980円

カラー：ホワイト・ブルー・ブラック



癒しのマイナスイオン扇風機

九州高千穂連峰に位置する天照大神のいわれのある祖母山。

新林の滝は、その祖母山から発掘した良質の岩石を粉末にし、1150度に焼き上げたセラミック(5ミリ玉)とマイナスイオン発生器の働きで、優しい癒しの風が出るマイナスイオン扇風機です。100万個/cm³のマイナスイオンが部屋中に広がり、カラダとココロを元気にします。

生産国：中国

サイズ：幅42.5×奥行20×高さ49cm

重量：3.7Kg 電源：AC100V(50/60Hz)

定格消費電力：34/36W/h

材質：ABS樹脂・天然活性石セラミック

風量：弱・中・強(3段切替)

角度：上40度・下60度調節可能

対応面積：8畳～16畳

コードの長さ：2.25m 保証期間：1年間

タイマー設定：30分ごと(最長180分)

浄化システム
が癒しの空間
をつくる

オールシーズン
使える

室温を均一化

広角で
自然風に近い
爽やかな風

空気清浄
の
抗菌効果

FLASKA Emotoグラス 4,510円



容量：250ml

サイズ：高さ9cm、直径7cm
重量200g

Emotoグラスに刻まれた水の結晶は、江本勝博士が水に「愛と感謝(Love & Gratitude)」という文字を見せた後に形成されたものです。

美しい結晶は、水から私達への伝言です。「愛と感謝」を伝えることでまわりの水やイボの中の水がこんなに美しく変化してくれるとしたらそれほど素敵なことはありません…々々エネルギーの高いお水を手軽に取り入れたい方におすすめのグラスです。



フラスカ商品はお取り寄せ品です。お届けまでに1週間程頂きます。

FLASKA (フラスカ) とは...

FLASKAのガラスには、TPS(シリカプロゲル)という特殊な加工がしてあり、テラヘルツ波が出ています。水を入れると、テラヘルツ波の力により、天然の湧水のようにエネルギーの高い水に変化します。

※3言
販売中

FLASKA ティーカップ アンジェリカ

5,060円



容量：300ml

サイズ：高さ約7cm

直径約8cm

木製ふた+茶こし付

※FLASKAはマイクロ波が苦手です。電子レンジ等電化製品のそばに置かないでください。



夏のお助けグッズ

= お肌を守る =

ボタニカル サンスクリーン

SPF50+ 508 5.060円
PA+++

オードヴィーブ サンスクリーン

*取寄せ品 30ml 5.239円



ホッスモ! ひやけとめでおはだをまもろう!

話題のフコキサンテン配合 プラス
ハラル認証取得済のサンスクリーン

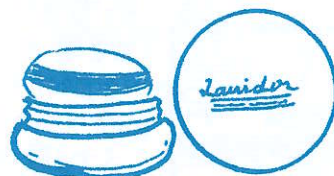
保湿はもちろん、抗酸化、抗糖化等、
美肌効果の高い「フコキサンテン」を高配
合した「新meravi HLシリーズ」
フコキサンテンと植物由来の美容成分で
できたボタニカルサンスクリーン。お子様
から、男性・女性まで使う人を選びません。

無添加・天然由来でお肌に
やさしく、たっぷり美容成分で
スキンケアしながら日焼けも
カバー。

付け心地のよいテクスチャーと
ローズオットーの香りで、UVカットだ
けでなく、気持ちのよい日焼け止め
を実現しました。乾燥・肌負担・
トラブルでお悩みの方にもおすすめです。

シルキーV フェイスパウダー

7g(約2ヶ月分) 6.380円



群馬県産蘭を使用した純国産品でお
肌にいっさい刺激を与えない極上シル
クパウダーが肌荒れを防ぎ守る機能を高
めます。ファンデーションの仕上げにも!

化粧品が使えない方のUVカット対策に!

【メイクをする場合】

化粧水とクリームでお肌を整えた後にシル
クパウダーをつけてからお化粧してもう一度シルク
パウダーで仕上げをしてください。

【メイクをしない場合】

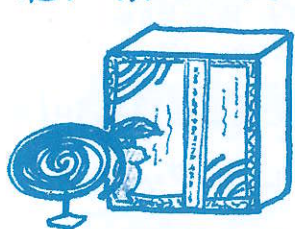
普段メイクをしない方は、化粧水、クリームで肌
を整えた後にシルクパウダーを軽くたたきよう
に付けてください。

= 虫から守る =

かえる印の ナチュラルガトリ線香

30巻入 1.180円

2個以上お買上げ→1個 1.100円に!!



除虫菊に含まれる
天然防虫成分ピレスリンが
虫を忌避します。
着色料・防腐剤・殺虫剤
不使用なので、赤ちゃんや
ペットのいる部屋におすすめ。
医薬部外品天然素材100%です。

かえる印の ハーブプロテクト

120ml 1.680円



かえる印
特別お得セット!!

「かとり線香+
ハーブプロテクト」

2860円 → 2.500円



虫が嫌う香りを配合した
アウトドア用スプレー。
化学合成成分不使用!!
植物由来成分100%!!
香りが持続しているのがプロテクト
の目安です。

スカイフレッシュ

150ml 2.420円



スカイフレッシュは、蚊や虫が好まない
香気成分を含む植物原料を用いて
つくられた、全成分天然由来のフレグランス
スプレー。肌や衣類にスプレーすると、
蚊や虫が寄りつきにくくなります。
さらに蚊や虫によるかゆみや不快感
を和らげる働きも♪



夏のエネルギーUP

7~10月限定

EAT to Win

5g×30本 2,592円

食べて勝つ! クエン酸&カル・マグチャージ



クエン酸とカルシウムをベースに、筋肉や体内の組織をつくるアミノ酸や丈夫な骨と筋肉の働きを助けるミネラル類、体の潤滑油の働きをするビタミン群とスタミナ源の無臭ニンニク、お茶の抽出物、酵母エキスなど、33種類の栄養成分をバランス良く配合しました。

原材料：蔗糖(甜菜糖)、クレアチン、茶抽出物、酵母エキス、無臭ニンニク、クエン酸、トレハロース、乳酸カルシウム、アミノ酸ミックス(アロニン、グリシン、バリン、アルギニン、ロイシン、リジン、アスパラギン酸Na、イソロイシン、ヒスチジン、システイン、フェニルアラニン、トレオニン、トリプトファン、メチオニン、グルタミン酸Na) ビタミンC、クエン酸Na、酢酸マグネシウム、香料、甘味料(スクラロース) 塩化カリウム、ビタミンB2、クエン酸第一鉄Na、ナイアシン、ビタミンE、パントテン酸Ca、ビタミンB6、ビタミンB1、ビタミンA、葉酸、βカロテン、ビタミンD3、ビタミンB12

数量限定

国産白玉梅干

120g 853円

塩分補給に!



国産有機梅使用
肉厚で柔らかく、酸味まろやか...

原材料
有機梅(奈良・三重県)
食塩(海の精)

塩分補給による体内バランスの維持

熱中症対策には梅干しに含まれる塩分も重要です。汗とともに失われるナトリウムの補給に役立つからです。ナトリウムが不足した状態で水だけを飲むと、体内の塩分濃度を維持するために排尿が増え、脱水症状が進行します。そのため塩分と共に水分補給しないと、熱中症のリスクが上がる可能性があるのです。梅干し1個(約10g)には約720mgの塩分が含まれているとされています。そのため、汗を大量にかいたときの塩分補給に効果的です。

お取寄せ品

nini

おいしい

熟成発酵ザクロペースト

7本入 2,000円

30本入 8,640円



石砂糖・甜菜糖・黒糖を
一かき使わず、2つのスーパーフルーツ
(ザクロとデーツ)だけで発酵
することに成功!!



人生100年時代を「美しく」「聡明に」「楽しく」生き抜くために。
細胞から考える新しいエイジングケアの
キーワードは「熟成発酵ザクロペースト」!!

↓↓期待できる効果↓↓

- * 免疫力の強化
- * 腸内環境を整えて美肌に
- * 代謝を改善し疲れにくい身体に
- * 痩せやすい身体に
- * 肥満の改善
- * ウエストサイズ減少のサポート

お取寄せ品

くま笹珪素

35g 5,000円



原材料：馬鈴薯澱粉、くま笹、稲若葉、ドクダミ、市紫蘇、びわ葉、スギナ、炭化貝カルシウム、イヒ石サンゴカルシウム、塩

食べる前、飲む前のひとふりで
毎日の食をグレードアップ

くま笹珪素を食べ物や飲み物にふりかけると、素材の持ち味が引き出され、風味豊かで美味しく健康的な食品に変わります。



こんな方に
おすすめ!!

- * 食事を楽しめない方
- * 添加物が気になる方
- * 食事を手軽に充実させたい方
- * 外食・加工品を食べる機会が多い方 ... etc

コレで夏バテ知らず!

数量限定

お得な 2個セット、3個セット に『レバーヘルス』も仲間入り!

レバーヘルス 60粒 7,560円

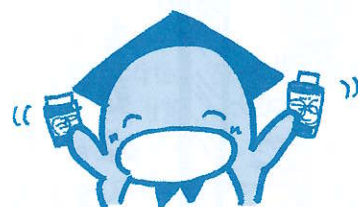
原材料: イボツツワフジ、パニコスミ、天然炭酸カリウム、松脂、
ニーム、セイタカミロバラン、アマラ、ガムググル、ハチマ、
飲み過ぎ、食べ過ぎ、睡眠不足で疲れ気味の方に...

アレルギーヘルス 60粒 7,560円

原材料: カリジー、マリーゴールドの花、ツボクサ、サンゴ、ヒマワリ、
フェネル、ブドウの皮のエキス、昆布
季節、環境、食物に対して敏感な方のために...

インナースキンビューティー 60粒 7,560円

原材料: アマラ、セイタカミロバラン、ターメリック、フェネル、ニンニク、
松脂、ガムググル、シナモン
アーマが気になる方、体がだるい方に...



『レバーヘルス』『アレルギーヘルス』

『インナースキンビューティー』の中から

どれでも!!



お好きな2個セット → 15,120円が **14,000円**

お好きな3個セット → 22,680円が **18,000円**

※全ての割引対象外です



カリカセラピ



(大) 100粒入 26,000円

非売品カリカ浴 + カリカ石けんプレゼント付

(中) 40粒入 12,500円

非売品カリカ浴プレゼント付

原材料: カリカパイプ、デキストロス、
酵素、乳酸菌

カリカセラピは、野生のパイプをじっくり、
発酵・熟成・自然乾燥させた天然
の健康食品です。

* 体のサビが気になる方
* よくお肉を召し上がる方

* 健康維持をしたい方
* お仕事ハードな方



内容量 & パッケージ
リニューアルしました!!



ハイパーラクタム

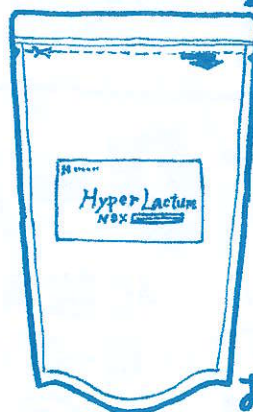
75カプセル 10,080円

原材料: 乳酸桿菌(生菌)

ハイパーラクタムNEX

75カプセル 12,960円

原材料: 乳酸菌粉末(デキストリン、乳酸
桿菌(生菌)、ブルラン)



おなかで作る、心身の健康♪

クロガリンド 100カプセル 16,740円

原材料: 黒ガリンド粉末、ゼラチン

「黒ガリンド」は東南アジア山岳地帯原産
のウコンや生姜の仲間にあたる別種植
物であり、東南アジアでも一部の限られた
気候と土壌でしか栽培できない幻の
植物です。ブルーベリー の3倍ものアントシア
ニンを含み、強力な抗酸化作用に加えて
眼精疲労効果が期待されています。



「ハイパーラクタム」は、厳選された有機穀物を培地として
独自の方法で培養し、フリーズドライでそのまま濃縮、無着色
で植物由来のカプセルに詰めました。他の添加物は一切
加えず、従来の球菌の50~100倍の大きさの生きた菌を、
1カプセルの中に、およそ3億個も詰めこんでいます。
カプセルでそのまま腸まで送り届けられたNS乳酸菌は、
爆発的に増殖して食物を発酵、良質なアミノ酸を
つくります。糖に關係する能力が他と比べて抜群に優
れた乳酸菌(NS-9)を使っているのが「ハイパーラクタム」、しかし
ながら現代人の食事は高タンパク、高カロリーのものが多く、
そうした現代人の食生活に合わせた乳酸菌のブレンドを考え
た結果、「ハイパーラクタムNEX」が完成しました。

ピッタをケアして快適な夏を

インド製ピッタティー 2.700円 20TB

モリンガペパーミント 850円 4xコ産 15TB



暑い時、イライラした時に
香り高いバラの花びらと
爽やかなスパイスをブレンド。
温かいままでも、冷やしてもOK
心身を落ち着かせ、涼くする
作用があります。



モリンガの香ばしさと
ミントのすっきりした香りの
一本。
リフレッシュ時にピツタリ！
モリンガで体に滋養を与えつつ
ミントでクールダウン♡

ピッタクリア 3.700円 インド産 120粒
ハーブタブレット



ピッタが増え
すぎた方、
イライラしやすい方に
アユルヴェーダ由来の
ハーブの相乗効果で
増悪したピッタを
効果的に取り除き
クリアなバランスを
もたらしにくる
ドージャ別ハーブ
タブレット

ピッタチュルナ 2.400円 インド産 50g



ピッタを鎮める
ハーブとスパイスが
配合された調味料
夏など暑い時に
オススメ。
トマト等ピッタを
高める食品と相性
抜群！

○チュルナとは？
スパイスと調味料のブレンドのこと

ピッタアロマ 5,100円 オランダ産 10ml



ピッタを鎮める
アロマオイル
イライラする時や
夏の暑い時に
どうぞ！
ティッシュに1~2滴
足らして近くに
置くだけでもOK！

原材料：レモン、ライム、サンダルウッド、
ラベンダー

ローズがクールダウン

ザ・ローション 5,755円 150ml



世界最高級イラン産
ダマスクローズから抽出
したローズウォーターを
基材の水として100%使用
アロエエキスやアラビアガム
など使い、美容液感覚の
とろとしたローションタイ
プの化粧水。ローズの香り
お肌はもちろん、まつ毛にも
良いと評判。顔から
全身に使えます

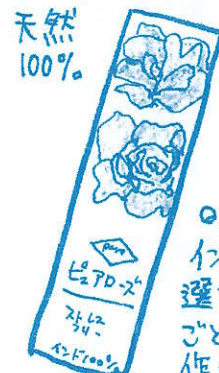
化粧用
ローズウォーター 4,400円 500ml
2,200円 200ml
1,100円 80ml



お肌を天然の潤いで
満たすということだけに
こだわった全身に使える
無添加化粧水。
化学溶剤一切不使用。
香料、防腐剤無添加
角質層の奥深くまで
潤わせ、お肌のごわつき
を解消しキメを整える。

※500mlはスプレータイプ
ではありません

ピエローズ インセンス 720円 インド産 10g (8~10本)



祝香
高貴
気品ある香
純粋なバラ

○祝香とは？
インドで良い時期を
選び、高品質のお祝
ごのためのだけに
作られたお香。
良いことが増える。
福が来るなどと言わ
れています。

冷蔵庫で冷えすぎたら...

ヴァータティー

20TB 2,700円



原材料: カンゾウ、ジンジャー、
カルダモン、シナモン

いつも時間に追い立てられる毎日。
落ち着きがなく、不安な気分の時は、
ヴァータティーでホッと一息。心と体に
安らぎをもたらしてくれます。
混ざっている心を落ち着かせ、身体を
リラックスさせてバランスを取り戻します。
職場や自宅で、また移動中でも、甘く
喉越しのよいヴァータティーは気持ちを
落ち着かせつつ、疲れを癒してくれます。



生姜紅茶

20TB 464円

原材料: 紅茶、有機生姜



農薬を使わずに栽培した
フレッシュな香りの渋みをおさ
えたケニア紅茶に、ピリッと
スパイシーな有機生姜をブレ
ンドした紅茶

冷えや寒さが気になる時にも
ポカポカ温まる紅茶をどうぞ。
ミルクティーにしてもおいしい
ですよ。ミルクティーの場合は
濃い目がオススメです。

女々女々品も!!

ルイボスティー

20TB 356円

アールグレイ紅茶

20TB 540円

ヨギティ-レモンジンジャー

16TB 1,430円



原材料: OG生姜、OGレモングラス、レモンピール、
OG甘草、OGブラックペッパー、
OGペパーミント、レモンフレーバー、
甘草フレーバー、ビタミンC
※OG = オーガニック

ジンジャーは何世紀も前からおなかの健康の
サポートや身体を温めたり、気分をスッキリさ
せたりするのに「役立つハーブ」としてとても人気
があり、レモンとの相性が非常によいと昔から
愛されてきました。レモンジンジャーティーは消化
を助け、胃の痛みを和らげます。



しょうがジャム

270g 1,520円



原材料: 粗製糖、新しょうが
レモン果汁、寒天

喜界島(鹿児島)産の粗精糖と和歌山
県産の自然栽培しょうがを使用した
美味しいジャムです。

非加熱はちみつを作っていたら、
里村はちみつさんにアムリットオリジナル
商品として開発していただきました。
寒い時や手足が冷たく感じる時に
オススメです。

ホットミルクに
ティースプーン1杯
入れて飲むの
おすすめです!!

大切な場所 あたかくしてね♡

天使の腹巻 各2,860円

※サイズとカラーをお選び下さい

サイズ: M (ウエスト60~75cm)、L (ウエスト70~85cm)

カラー: 白・黒・ライトピンク・サーモンピンク

疲れがとれにくい。冷えやすい方
に特にオススメです!

おなか周りを温めることで
全身がぽかぽかに♪

薄くてよく伸びるボディーフィット
タイプ。着用時もアウターに響きません!



✓ シュールな絵...
腹巻だよ(笑)

ヘンプソックス 各1,320円

(麻)

(5本指)

サイズ: 22~24cm
24~27cm

シルクソックス 各1,650円

(糸絹)

(5本指)

サイズ: 22~24cm
24~26cm



ヘンプ(麻)は通気性の良さがひんやり
とした肌触りを生み出し、保温力の
強さが冷えから守ってくれます。シルク(絹)
は、お肌に優しく、ニオイ、冷え、ムレの
気になる方におすすめです!!





全て
数量限定!
お早めに!

夏のカレー特集

ベジビリヤニ 680円



世界三大炊き込み
ごはんの1つを
手軽にチンで!!
ベジビリヤニは、お肉や
そのダシなどを一切使わ

ないベジ仕様のビリヤニです。
サフランとスパイスで半炊きにしたバス
マティリスを、玉ねぎ、トマト、キムチなどを
たっぷり使ったグレイビーソース、新鮮
なグリーンピースと角切りポテトなどの野菜
を交互に重ねてヨーグルトやローズウォーターを
かけながら蒸しあげのお料理です。

ダルタドゥカ 480円



レンズ豆から作った
人気のインド料理

インド人の味噌汁的な
存在の料理であるダル
は、新鮮なハーブ、天日干
しにしたスパイス、バターで豆を滑らかに
トロトロに調理したものです。
タマネギ、トマトをブレンドし、青唐辛子、コ
リアンダー、クミン、ニンニクを散らした北
インドの本物の味を提供します。
バスマティライス、チャパティなどと
一緒にどうぞ♪

パラクパニール 580円



ほうれん草と
カッテージチーズのカレー

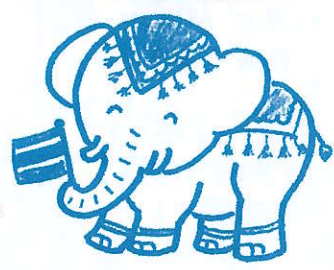
絶妙なバランスでカ
ラされたスパイスが、ほう
れん草そのものの美味しさを更に引き立
てます。ぷりぷりとした食感の心地
よいパニールが入ったカレーです。
(パニール…カッテージチーズの一種)
緑色のほうれん草ピューレの中にパ
ニールが浮かぶこのカレーは日本人に
とても人気のあるカレーの1つです。

パンジャビカディ 480円



ひよこ豆粉の
団子入り
ヨーグルトカレー

ひよこ豆で作った団子
が入ったヨーグルトベース
のカレー「パンジャビカ
ディ」。団子はつくねの
様にザクザクと食べ
応えがあり、ヨーグル
トの酸味が爽やかでチ
ーズのようなコクがあ
る。味わいレモンやラ
イムを上から絞れば、
一層スッキリとしたお
いしさが際立ちます。



グリーンカレー 540円



タイ料理の中でも人
気の高いグリーンカ
レー。青唐辛子の爽
やかな辛さの中に華
やかなハーブが香
ります。チキン・野
菜が入っています。

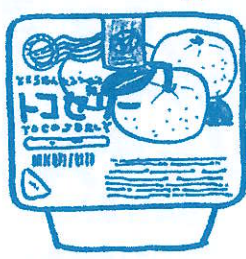
レッドカレー 540円



グリーンに比べ辛さ
もマイルドなレッド
カレー。赤唐辛子と
ハーブが絶妙に絡
み合うフルーティー
な味わいです。チ
キン・野菜が入っ
ています。

数量限定 トコゼリー

★甘夏 ★ぶどう 各238円



とこそん、寒天、こんにゃく粉
を使ったぷるぷる食感ゼリー

トコゼリーは「果にふり食感」
(こんにゃくゼリーと寒天ゼリーの中間)
数種類(みかん、ピーチ、リンゴ、
果汁)の果物を繊維ごとすり潰し
たゼリー生地が特徴です。
ビート糖を使用したやさしい甘さ
に仕上げてあります。

デザート
にいかが?



食後のお茶に…
好評にスリ継続!!



農薬を使わずに育てた
の アッサムブレンド紅茶

20TB 378円

の有機アールグレイ紅茶 20TB 540円





お便りをありがとうございます。皆様からのお便りは“元気”のもと!!

お便りコーナー

(有)アムリット 〒510-0815 三重県四日市市 野田 1-2-23

お便り欄・お客様の声大募集!

いつもありがとうございます。料理にオサワの和風だしと野菜ブイヨンを使っています。みそ汁やおそばやうどんのだしには和風だし、スープやカレーには野菜ブイヨンを使っています。小松菜の自家製青汁スープにも野菜ブイヨンを使って作っています。とてもおいしいです。

(I・N様)

6月のキャンペーンプレゼントにお出汁セットをご用意しましたがゲットされましたか? ぜひ毎日の食卓にお使いください。

お便り欄・お客様の声大募集!

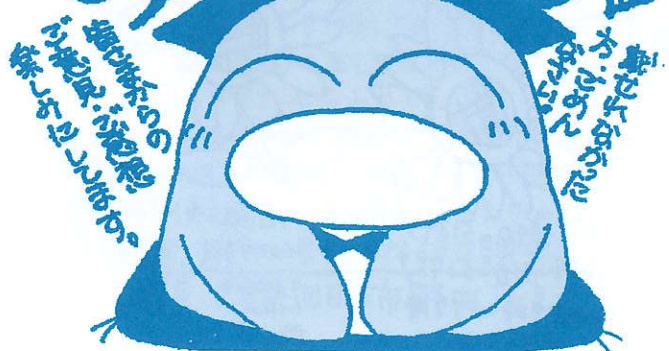
エンバランス天使の腹巻は 全く締め付け感がなく 冷え防止に なるので 1年中、使用しています。

真夏でも、不快感なく 使用できます。

(O・R様)

そうなんです!! 夏こそ、冷房や 冷たい食べ物・飲み物がタリなのでお腹を守ることは大切なんですよ〜

たくさんのお便り
ありがとうございます



アムリット様

いつもお世話になります。

デーツ&ピスタチオはプレゼントに頂いてしつとりと甘さも丁度よく深い味わいに又、食べたくなり5・6月号の注文票に掲載されていたので20個注文させていただきます。

他のWHOLE-BARも注文いたします。

(I・M様)

WHOLE-BAR、人気上昇中ですよ!!

バーではめずらしいカレー味もあって、甘いのもおかず系もあって幅広い皆様に食べていただけてます!

お便り欄・お客様の声大募集!

こんにちは!

アムリットの皆様 お便りにご返信せんか。

摩訶ゴールドクリーム先日口内炎に塗ってみましたら 痛みが無く治りました。甘い感じの味がして、注文よくし お厚いいただきます。(Y・S様)

摩訶ゴールドクリームは口内にも安心して塗っていただけます!! 舌うじをするようになって口内炎ができることがめっきり少なくなりましたが、できちゃった時はぜひ試してみたいです!!

お盆休みのお知らせ

8月13日(水) ~ 17日(日)まで

上記の期間、お盆休みをいただきます。期間中、HP・メール・FAX・留守電にて随時ご注文を受け付けております。発送は休み明けから順次させていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

上得意の
あなた様
だけに

夏のキラメキキャン

20 25
7月1日(木)
2
8月26日(木)
まで

7月1日(木)~

発送分

先着
130名

商品5,000円以上お買い上げ

無添加 WHOLE BAR
素材 サウスインディアンカレー 1ヶ 298円

プレゼント!

7/25(金)~31(木)

商品5,000円以上お買い上げ

送料お得キャンペーン

通常700円→400円!

※合言葉、クーポン併用不可

※8/2以降の日付指定対象外

※新規ご注文者対象外

先着
80名

商品15,000円以上お買い上げ

ストロベリーミルクをプラス
農薬を使わずに育てた

アッサムブレンド紅茶 1箱 378円 プレゼント!

先着
50名

商品25,000円以上お買い上げ

化学調味料不使用、温かい

Gifts ベジビリヤニ 1ヶ 680円

プレゼント!



全国一律
送料700円
代引手数料200円

商品1万円以上お買い上げ → 送料無料
※北海道・沖縄・離島中ラパックのみ

※クレジット払いポイント対象外
※原則商品は指定日の2日前発送
(キャンペーンプレゼントは発送日基準)

8月1日(金)~

発送分

先着
130名

商品5,000円以上お買い上げ

香料、酸味料不使用 ヒカリ炭酸ジュース3種の中から
(オーガニック、オーガニック、オーガニック) どいかに1本 162円

プレゼント!

先着
80名

商品15,000円以上お買い上げ

玄米100% 湯11分つけだけ 玄米ビーフン 1袋 578円

プレゼント!

先着
50名

商品25,000円以上お買い上げ

国産 海の精 国産白玉梅干 1ヶ 853円

プレゼント!

8/25(月)~29(金) 発送分まで

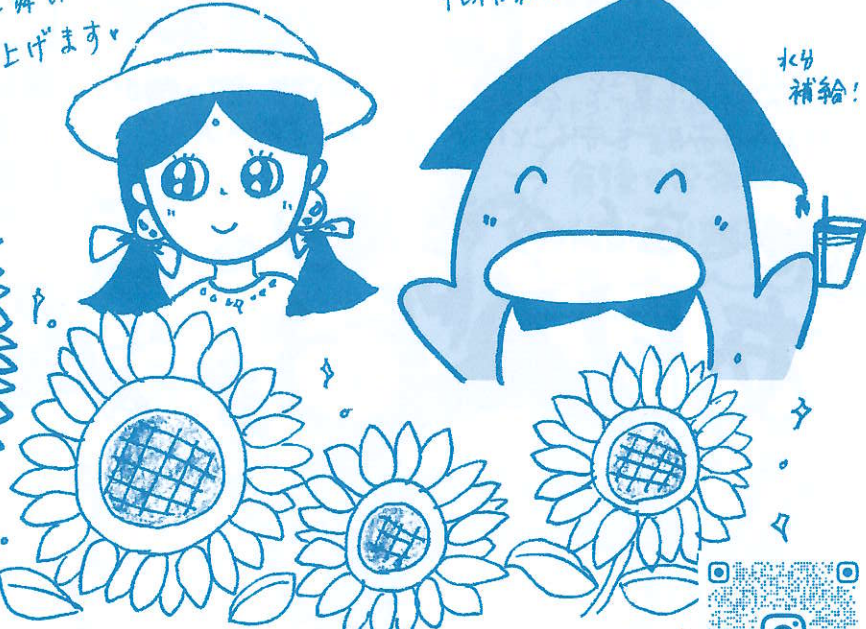
商品5,000円以上お買い上げ

送料お得キャンペーン

暑中お見舞い
申し上げます

キレイなお肌へ

水補給!



(有)アムリット

〒510-0815 三重県四日市市野田1-2-23

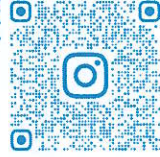
メール: info@amrit.jp

TEL: 0120-65-8631 (059-340-5139)

FAX: 0120-88-7376 (059-340-5175)

営業日: 月~金(土・日・祝休み) 9時~17時 (店舗9:30)

アムリット →
Instagram
フォロー
いいね
待ちます



©AMRIT_AYURVEDA