

# アメリのなまり

2025年  
1・2月号

編集:小沢泰久・有馬真有美・岡本美穂

寄稿:りかお・ぼっくん

## ワクワクペンギン博士

明けましておめでとうございます。本年が素晴らしい年であること、皆様のご多幸とご健康を心からお祈りいたします。

さて、お正月は何かと生活が不規則になりがちですが、お正月も就寝時間を一定に保ちましょう。そして目覚まし時計なしで起床しましょう。日々の日課に合わせた起床時間までに自然に起きられるように、早めの就寝。これが健康維持の土台です。

インドでは日本の九九のように、20×20まで、さらに99×99までも暗記する人も、ア-ユルヴェ-ダや占星学のジョーティーッシュでも、暗記暗算は大七で、頭脳を活性化して、直観を働かせる土台になるといわれています。そろばんの学習の中にも暗算がありますね。これも頭脳開発に良いようです。

各種宗教の中でも、経典を暗記することを大切にしているようですが、フィンランドのように九九も覚え不了のを基本に、思考力重視で暗記を重視しない学習法もあるそうです。いろいろな健康法や頭脳開発法を試したペンギン博士ですが、心身が快適で幸せであることが大切だと思います。今後いろいろな心身の健康情報をお届けしますが、'ほど'が大切かなとも思っています。が、今年の正月も、お雑煮をお腹いっぱい楽しむペンギン博士でした。

## ア-ユルヴェ-ダ



### オ-ジュ-スを増やす食事でカゼ知らず!!

- ☆ 温かく、できたてで、適度な油を含む消化のよい食事を。
- ☆ その季節に、その地方でとれた、新鮮な食材を。
- ☆ 一度の食事で、甘味、塩味、酸味、辛味、渋味、苦味の6つの味のものを食べます。
- ☆ 満腹の3/4くらいの量を食べます。(そのうち半分が固形、半分が液体)
- ☆ オ-ジュ-スになりやすい食品をとりまます。(牛乳、ギ-、米、ア-モンド、新鮮なフルーツ、小麦、ココナツ、なつめ、非加熱のハチミツ)

### オ-ジュ-スにならない食事、なりにくい食事



- ✖ 肉・魚・卵・チーズなど動物性の食材を使った料理
- ✖ パスタ、根菜類
- ✖ 冷えた料理
- ✖ 油をたくさん使った料理
- ✖ 酸味、塩味が強いもの
- ✖ 作ってから時間のたった料理
- ✖ 添加物や遺伝子操作された食材を使った料理、加工食品
- ✖ 量の多すぎる食事



## スパイスかぼ'ち'ャ-ス-プ

濃厚でバ-も体も満足するス-プです!!

本材料(2人分) \*印はアマリットで販売中

- |             |        |                 |       |
|-------------|--------|-----------------|-------|
| かぼ'ち'ャ...   | 1/2 個  | *シナモンパウダー...    | 小さじ1  |
| 玉ねぎ...      | 1/4 個  | スター-アニス(ホール)... | 2 個   |
| 生姜...       | 1 かけ   | ココナツミルク...      | 1/2 缶 |
| *ギー...      | 大さじ1   | 水...            | 適量    |
| *クミンパウダー... | 小さじ1/2 | *岩塩...          | 適量    |



- 作り方
- ① かぼ'ち'ャは大きめの一口大に切り、柔らかく蒸しておく。その間に玉ねぎと生姜は粗めのみじん切りにしておく。
  - ② 玉ねぎ、生姜、クミン、シナモンをギーでフライパンで炒める。スパイスが焦げ付かないようによく混ぜながら、玉ねぎが甘くなるまで炒める。
  - ③ ①と②にココナツミルクと合わせ、ブレンダーにかけて滑らかにする。水分が足りなかったら水を足す。
  - ④ ③を深めの鍋に入れ、火にかける。スター-アニスを入れ10分ほど煮込む。途中、味見して岩塩が必要であれば足して完成!

\*ココナツミルクは少し消化に重いため、夜ではなく昼に食べるのがおすすめ。

## ハウオリの 第99話 印度的な生活

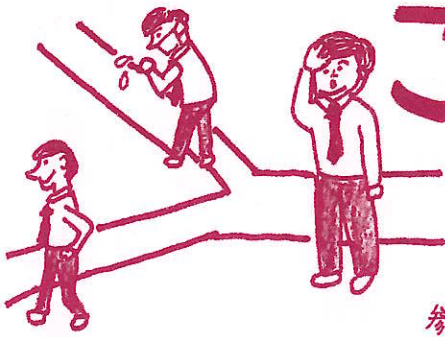


皆が幸せな一年になりませう!!

ポハ! 昨年2024年はとにかくにぎやかな1年でした。両親の住んでいた裏の家に若い女の子2人が越してきて、娘ができた感じに、夏には高校卒業以来初めての同窓会があり、それから、クラス会、クラブの会などいろいろなメンバーが集まる場に呼ばれ、ワイワイ楽しんでいる間に半年があつた間に過ぎていったなあ...

昔の友達には、気が付かずに、変な遠慮がなく、何十年も会ってなかったのに、すぐに以前のように話せて、居心地が良い、不思議なもんですね... 2022年半ばから両親の事でバタバタと忙しくして、淋しく過ごしていて、こんな楽しい毎日がまたやってくる事は想像してなかったです。私は古い友達に会う時にアマリットのダンクスクレ-パーをプレゼントしています。始めは半信半疑ですけど、次に会う時には「舌掃除してるよ!」「あれええな!」と言ってくれます。みんな健康で、長生きして、これからも楽しい時間を一緒に過ごしてほしいです。2025年はどんな年になるか、楽しみです。

マハロ!



# 『風邪』の 分かれ道です

参考文献：暮を出す生活 ためる生活 著：蓮村 誠

口の中が苦いから



アメをなめて解消

風邪

へGO!

昼食後に眠くなるから



コーヒーを飲む

風邪

へGO!

苦みのある食べものをとったわけでもないのに、「口の中がなんだか苦い」そんなときは、アメやガムを口に放り込んで、不快な苦さをごまかしている場合ではありません。そのまま放っておいたら、風邪をひいてしまうかもしれない状態にあるからです。口の中が苦く感じるのはヴァータが異化しているときのサイン。同時にオーガス(=生命エネルギー)がへっている証拠でもあります。オーガスは、生命の「生き生きとした質」を生み出すエネルギーです。身体のドーシャバランスをととのえて、あらゆる生命活動を調和的に活発にし、免疫力を高める働きがあります。ですからもっているオーガスの量によって、その人の健康度が決まります。オーガスが多い人は病気になるににくく、生命として強く、安定し、幸福感をもって存在することができます。そういう状態にあるとき、その人の口の中は、「甘いものなど」を食べていないのに、やわらかい甘さが広がるのです。逆に、口の中がつねに苦いときは、オーガスがへって風邪をひきやすい状態になっていることをしめしていますので、注意が必要です。

よく「食後は、消化のために血液が腹部に集中する、そのせいであたみに血液がいかず、眠くなる」といわれます。もしそれが事実だとすれば、食事をしたあと、すべての人に眠気が起こるはずですし、毎食後かならず眠くなるはずですが、でも実際には食後に眠くなる人は一部ですね。消化機能が健康な人は、食後に元気になるものです。食事のあとにグッタリと眠くなるのは、食べたものが胃内できちんと代謝されず、アーマになっている注意信号なのです。わたしたちの免疫カとなるのはオーガスですから、食べたものが正しく代謝されないと、十分なオーガスは作られず、風邪をひきやすい状態につながってしまいます。こんな場合、たんにコーヒーを飲んで、食後の眠気を覚ませばいいということではありません。コーヒーはヴァータの性質が強いので、飲むと眠気がとれず、神経系が刺激されて、そのときはキリツとなります。でも、オーガスが補充されるわけではありませんから、免疫カは上がらないまま、食事の内容、食べ方をちゃんと工夫して、オーガスを増やしていきましょう!!



できるだけ油分の少ない

食事をこころがけたほうがよい

風邪

へGO!

朝夕、水で



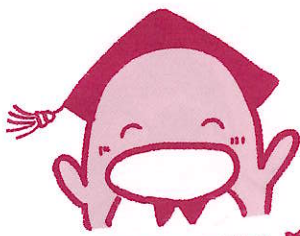
うがいをするとよい

風邪

へGO!

健康のため、油分の少ない食事をこころがけている人が多いようです。やせる目的で「油抜きダイエット」をするという話もよく聞きますね。ところが、油が少なすぎる食事は消化しづらく、あまり健康によいとはいえません。油がすこしあったほうが、消化の火がよく火燃えるのです。また、油そのものはオーガスになりやすいので、油を避けていると、オーガスもへっていきます。たとえダイエット中であっても、適量をとるようにしましょう。そのとき、よい油を選んで食用にすることがポイントです。もっともよい油は、特別な作り方をした精製バターです。バターはオーガスにもっとも近く、また浄化力も強い油です。ただ、コレステロール値が高い人は、バターをとり続けるのはあまり好ましくありません。ひまわり油やオリーブオイルを使ってください。ひまわり油は、からだを温め、消化もよい油です。また、目が弱い人、目が疲れやすい人は、アーモンドオイルがいいでしょう。反対に食用として過剰けてよいのはゴマ油、亜麻仁油、紅花油です。ゴマ油は、ア-ユルヴェーダのマッサージオイルとしてよく使われますが、食用には適しません。

風邪を予防するためなら、水でなくゴマ油のうがいの方がいいでしょう。適切に加熱処理をしたゴマ油を大きじ1杯、口に含んで、30秒~1分くらいクチュクチュ、ガラガラして飲まずに吐きだします。「口にネっとりしたオイルを入れるなんて」とすこし抵抗を感じるかもしれませんが、実際にゴマ油でうがいをしたときの爽快感、快適さを一度味わうとクセになります。このうがいは、口内の粘膜を保護し、乾燥を防ぎ、免疫力を高めます。また他にも交機能がさまざまあって、口内炎や虫歯ができにくくなり、免疫カが上がって風邪をひきにくくなります。髪にもよく、白髪ができにくくなる。へってきたという人もいます。一方、水を使ったうがいは、口内を冷やしてしまう点が問題です。せめてお湯にして、すこしお塩を加えるといいでしょう。目安としては、ぬるめのお湯200cc+塩ティースプーン1/4杯。さらに抗菌作用を高めたのなら、それにティースプーン1/4杯のターメリックを入れると効果的です。痰が出ていたり、口の中が粘つくような不快感があるなら、ターメリックでなく黒コショウを指先にふたつまみほど加えるとスッキリします。



# インド占星学

No.87

ペンギン博士

ジョーティッシュを語る

今年はどうなるのでしょうか？今年の予測は今回紹介したいところですが、できなくて、次号でご紹介しますね。

今回は、太古インド占星学の基礎をご紹介します。太古インド占星学では出生時と予測時点の12の星座と9つの惑星と27のナクシャトラ（月宿）の位置関係で、人生を読み解いていきます。その際、星座はとても大切で、星座の基本的な特徴を覚えておくと、ある程度解釈できるようになります。

## 星座の傾向

牡羊座：可動 牡牛座：固定 双子座：二重 蟹座：可動 獅子座：固定 乙女座：二重  
天秤座：可動 蠍座：固定 射手座：二重 山羊座：可動 水瓶座：固定 魚座：二重  
関係する体質

牡羊座：ピッタ 牡牛座：ヴァータ 双子座：ヴァータ・ピッタ・カパ 蟹座：カパ  
獅子座：ピッタ 乙女座：ヴァータ 天秤座：ヴァータ・ピッタ・カパ 蠍座：カパ  
射手座：ピッタ 山羊座：ヴァータ 水瓶座：ヴァータ・ピッタ・カパ 魚座：カパ

## 関係する惑星

牡羊座：火星 牡牛座：金星 双子座：水星 蟹座：月 獅子座：太陽 乙女座：水星  
天秤座：金星 蠍座：火星 射手座：木星 山羊座：土星 水瓶座：土星 魚座：木星

出生時に東の空から上昇しつつある星座が上昇星座となり、その人の基本的な特徴がその星座と関係します。米国次期大統領のトランプさんの上昇星座は獅子座です。獅子座は固定、ピッタ、太陽の人となります。現在の大統領バイデンさんは蠍座上昇星座です。蠍座は固定、カパ、火星の人となります。この情報だけでも、トランプさんはライオンのように、どっしり構えて静かに燃える経営者という感じができます。バイデンさんはサソリのように静かに燃える人という感じでしょうか。まず、星座の絵を思い浮かべ、星座の傾向、体質、関係する惑星をイメージすると、その人の基本的な特徴が表れてくるでしょう。次に、上昇星座に入っている星を見てみます。バイデンさんは上昇星座に金星と太陽が入っています。光り輝く金星と燃える太陽がバイデンさんを大統領に押し上げたのかもしれないですね。トランプさんの上昇星座には火星が入っています。トランプさんの攻撃的な性格はこの火星の影響があるようです。

このような基本的な性質を覚えて、足し合わせて、各部屋に入っている惑星と星座の関係も見れば、徐々にイメージが出来上がってきます。お正月に上記の星座の特徴だけでも頭に入れて、ジョーティッシュ学習を始めてみませんか。

## ペンギン博士からお知らせ



今年も  
皆様の  
幸せ、  
お祈りして  
います…

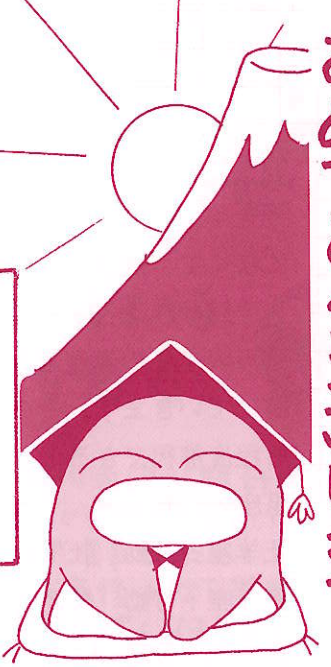
毎月5日間、2グループ10人のパンデイトにより、  
継続してグローバルヤギが行われています。  
グローバルヤギは全世界を対象にしていますが、  
ご協力頂いている方にも良い影響があると知ら  
れています。ご協力、お待ちしております…♡

＝グローバルヤギ専用口座＝

三菱UFJ銀行 桑名支店 普通 1282020 (有)アムリット

# 今年も元気!! ペンギン博士。

新年あけまして  
おめでと〜ございませす



昨年のひとコマ

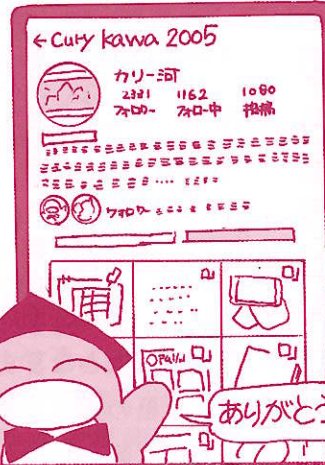
ペンギン博士が個人的に  
よくお世話になっている  
カーリー河さまが  
ご来店&お買い物。

カーリー河さまは  
四日市市内で  
スパイスたっぷり  
美味しい本格派カレーを  
作られているお店です。

和イモ  
美味し〜♡



カーリー河さまの  
インスタグラムで  
(有)アムリットのことを  
紹介いただきました。



ありがとうございます。

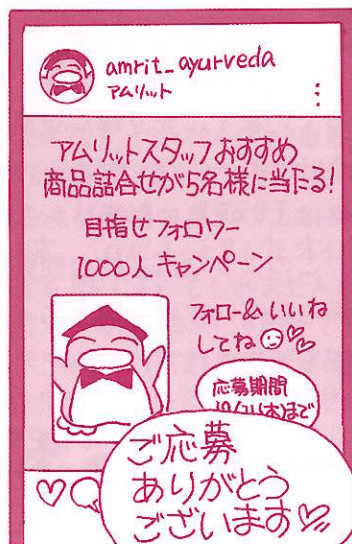
そのおかげで  
フォロー様が増えたり  
お客様がご来店されたり  
と、嬉しい限りです。

また、カーリー河さまに限らず  
最近SNS上で

(有)アムリットのことを  
ご紹介いただくことが  
少しずつ増えてきており  
感謝しております。



昨年、初めてインスタグラムキャンペーンを  
開催したところ、たくさんの方に  
ご応募いただきました。



ご応募  
ありがとうございます♡



@AMRIT\_AYURVEDA

今後ともアムリットだよりと並行して  
SNSでの発信にも力を入れていきたいと  
思っていますのでよろしくお願ひします。

さて、2025年はどんな年になるやら...

今年も皆さまにより良い物をも  
お届けできるよう  
がんばりますので

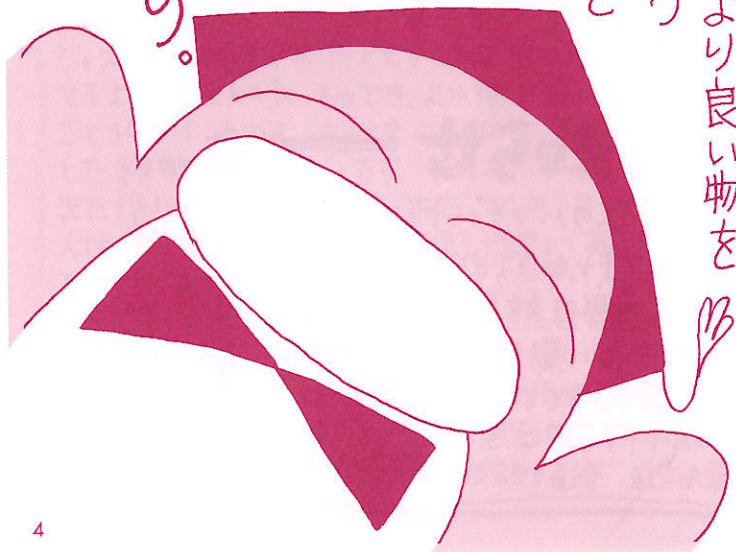
今年も♡

どうぞ

よろしく

お願い

いたします。



今年もよろしく  
お願ひします。

# りかおの これ試してみた

天然・抗菌入浴剤

## ひのき水 (桧水)

あけましておめでとうございます。

2025年最初のお試しは、入れるだけでおうちのお風呂が  
ひのき風呂になる ひのき水(桧水)をお試しさせて頂きました。

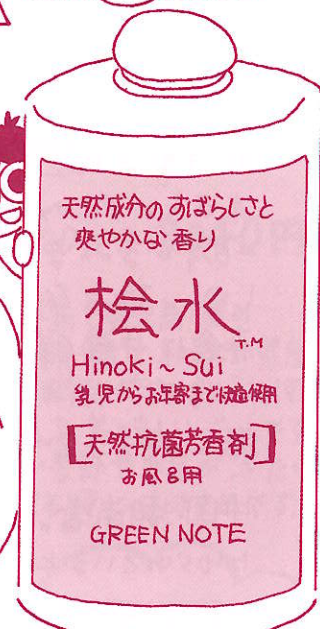


ひのき風呂ってひのきの香りが体を癒してくれて贅沢な気持ちに  
なりますよね。ひのきの香りには、脳の活動と自律神経活動を鎮静化し、リラックスさせて  
くれる効果があるんだそうです。

なるほど!!  
脳からリラックス  
できるんだ。

今回お試しさせて頂いたひのき水(桧水)は、  
天然ヒバから抽出したヒノキチオールが入った入浴剤です。  
ヒノキチオールは、昔から皮膚病の薬や水虫の治療薬などに  
用いられるほど消炎作用や強力な殺菌・抗菌作用があり  
肌を清潔に保ってくれるそうです。合成界面活性剤や合成  
保存料などが使われていないので赤ちゃんにも使えるそうです。

入浴剤としてだけ  
使うのは  
もったいない  
くらいの  
優れ物  
です。



1000ml

¥3300

リラックスできて  
すごく気持ちいい♡ //



そんなひのき水で早速ひのき風呂体験。  
浴槽にひのき水をキャップ6~7杯入れます。  
ひのき水は、乳白色で、ひのきの良い香りが  
ほんのりします。ひのきの精油には、血行促進作用もあるらしく  
体もポカポカ。乾燥によるかゆみもこころなしか落ち着いている。  
消炎作用もあるそうなので、あせもや湿疹などにも良いのだとか。  
脱臭効果もあるそうなので、加齢臭も軽減されていると良いな。

キャップが小さいので  
ちょっと面倒なので  
次からは50mlを  
目分量で入れています。

でもすごいのは、これだけではない。ひのきには、カビの増殖を抑える  
ほどの高い防菌・防カビ効果やダニや白アリの活動を抑制する防虫  
効果もあるんだとか。ひのき水を5~10倍に薄めた液をスプレーすると  
抗菌、ダニ対策になるそうです。布団を干す前にスプレーすると気持ちも  
良いです。このスプレー、ゴミ箱や下駄箱、トイレの消臭にも。  
スプレーした時のひのきの香りがたまらなく良いんです。  
私は、掃除の後や気分を変えたい時などにも手軽にスプレー  
しています。加湿器でも使えるそうです。すごいよね。

自分では  
わからなかったです。



後をひかないのも  
気に入っています。

ぜひ  
試してみ  
てください

抗菌、防臭、ダニ対策にもなるので  
お風呂だけでは勿体ないです。

あ、お風呂の残り湯も  
洗濯などに使ってくださいね。

ぜひ薄め液を作って気軽にシュッシュしてくださいね。

ひのき水(桧水)を  
5~10倍に薄めた液を  
スプレーボトルなどに  
入れて使ってみてね。

手軽にひのきを堪能したい方は、ぜひ試してみてください。



# さのアジアで月みて考えた。



その7  
Oh! サンショウウオ

長く日本を留守にしている間に、昔なじみがメジャーになっていました。  
それは人ではなく、オオサンショウウオ（以下"サンショ"）。帰国直後に見つけたカレー屋さんのマスコットキャラが"サンショ"で、もはやマイナーな両生類ではないことを知ったのです。（希少種だけど）  
初めての出会いは、昔地元の公園にあった小さな淡水魚水族館。中央の浅いプールに岩がゴロゴロ置いてあり、何かがいる気配もないので、私は身元のり出しておきまひました。すると...何か...丸く、平く、大きな顔を目の前にニョツと突き出てきたのです。  
一瞬ひるみましたが、よく見るとつぶらな眼が"可愛い"ので、しばらく見つめていました。しかし、新たな出会いに忙しいカゲ図見のこぼれ"サンショ"のことは程なく忘れてしまいました。再会は中学（高校?）の現国の教科書、井伏鱒二の"山椒魚"。小説の中の"サンショ"は少し悲しい存在で、その悲しさ故に愛さか蘇りました。か、生きている"サンショ"との再会は、私が長い海を渡るまで待つことに。~~~~~ゆるゆる時は流れ...。'80年代後半...。

中国 湖南省。5月、梅雨、桃花源の桃の実が小さく青い頃、省都長沙からのオンボロ長距離バスにゆらゆらしていると、窓から道路の端が田んぼの中へ崩れ落ちていくのが見える... すでにはまっているトラップもちらほら...。2日かけ乗りついでたどり着いたのは、武陵源、索溪峪。

深く瑞々しい山々、岩からしみ出る水は痛いほど冷い。今は世界遺産で一大観光地のこの辺りも、人知れず奇岩群が林立する辺境少数民族の山里でした。ヤチでも近い将来の観光化を目的に新しいまっすぐな一本道と、賓館と呼ばれる要人、お外用の宿も開業、しており、私もそこにお世話になりました。村にはまだ"外食できる店"はなく、宿の食堂が唯一の場所。

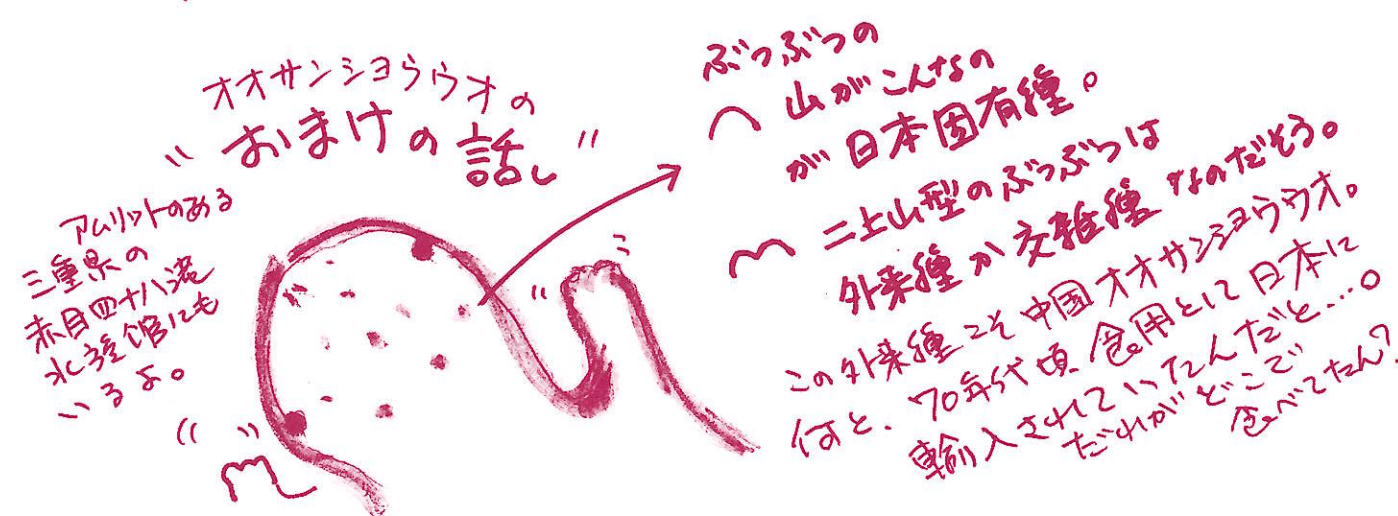
包子の中身が肉ではなく、川の小エビが詰まって美味しかた事以外、何を食べたのかわかりませんが、ある日、閑やかな厨房をひやかしてのぞいてみると、スタッフが、よく来たなとばかりに私を呼び、「今晚 これ注文しないか?」と指さした先には、フリキのただしいのふちに身をよせた...

"サンショ"が"...。中国にもいるのか?! しかも食べちゃうのか?! とのおどろきで頭が真っ白になり、ただ「いらない...」とだけ答えて食堂を出てしまいました。他に宿泊客もいない宿の食堂でめの子はどうなのだろう...。動かないけれど、傷つけられている様子もかわたし、私が買っ取った川に放つこともできたかも知れませんが、その時は思いも及ばずして。

残念ながら、中国のオオサンショウウオも、今では絶滅危惧種だそうです。

日本では、14の水族館で会えるそうで、京都水族館ではぬいぐるみも大好評だそうです。

"サンショ"の人気ぶりを見に行こうかなあと思いつつ、フットワークの重い私、新年の目標のひとつに掲げれば行けるでしょうか?





# お正月限定特価

1/31(金)  
ご注文分  
まで!!

## 🍯 お好きなはちみつ 2ヶセット

## 🍯 しょうがジャム 2ヶセット



アカンシアはちみつ  
5,000円

糸州山はちみつ  
3,500円

みかんはちみつ  
(在庫わずか...)  
4,000円



¥1,520 × 2 3,040円

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。  
寒い季節や手足が冷たく  
感じる時におすすめです。

### レモン果汁1本 プレゼント!!

非加熱はちみつとレモン果汁  
で、はちみつレモンジュースを!  
毎日飲んでお月暮スッキリ♪



### カレー1箱 プレゼント!!

アマリットで販売している  
カレーのとれかが入ります!  
何が入るかはお楽しみ♪



## 🍯 ベジカレーセット

計1,640円 → 1,400円

バジエスニックカレー 432円

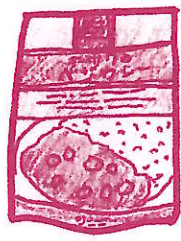
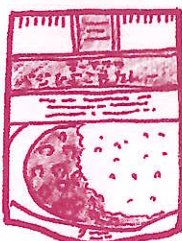
バジキーマカレー 399円



カレー大好き  
パンキン博士

バジひよこ豆カレー 399円

オ-サワのベジカレー 410円



## 🍯 玄米がすすむ カレーセット

数量  
限定

計1,752円 → 1,400円

野菜ごろごろひよこ豆の  
チキンカレー 438円

豆乳のレモンの  
チキンカレー 438円

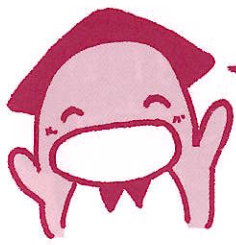


お節も  
いいけど  
カレーをネ!!

塩こうじとまいたけの  
ポ-クカレー 438円

和風だしときのこの  
ポ-クカレー 438円





毎年人気の!!

# アムリットの福袋



## 50,000円コース

|              |     |        |
|--------------|-----|--------|
| カリカセラピ (中)   | ... | 12,500 |
| フルハート×2      | ... | 19,440 |
| ラクトシア        | ... | 3,980  |
| クロガリンド       | ... | 16,740 |
| コパイバマリマリ (大) | ... | 7,124  |

合計6品

更に、カリカ浴(100g非売品)+カリカ石鹸(大)各1ヶプレゼント!!

●9,784円お得! 合計59,784円⇒50,000円

**限定50** アムリットの売れ筋人気サプりを集めました! 「カリカ」と「クロガリンド」で体を元気に! 豆頭とびの元気は「フルハート」。「ラクトシア」で腸を整え、お肌トラブルには、「コパイバマリマリ」で全身ケアを♪



## 18,000円コース 摩訶セット

|                    |     |        |
|--------------------|-----|--------|
| 摩訶ゴールドクリーム         | ... | 10,780 |
| 摩訶ゴールドホワイトニングローション | ... | 5,775  |
| 摩訶ゴールド泡スキンソープ      | ... | 3,850  |

計3品

更に、お菓子1ヶプレゼント!!

●2,405円お得! 合計20,405円⇒ 18,000円

**限定50** 毎年人気の摩訶シリーズ福袋!!

「摩訶ゴールド」シリーズの3点を集めた、年に1度のお得チャンスをお見逃しなく♪ めぐりをスムーズにし、カラダのズキズキや肌トラブルに。



## 17,000円コース シルキーセット

|                  |     |       |
|------------------|-----|-------|
| シルキーV洗顔          | ... | 5,763 |
| シルキーVシャンプー 200ml | ... | 3,080 |
| シルキーVヘアエッセンス     | ... | 3,740 |
| シルキーVフェイスパウダー    | ... | 6,380 |

合計4品

更に、お菓子1ヶプレゼント♪

●1,963円お得! 合計18,963円⇒ 17,000円

**限定50** リクエストにお応えして、久しぶりにシルキーセット福袋が復活!

製造元事情により在庫限りとなった、「シルキーVフェイスパウダー」をはじめ、貴重な国産麹から抽出した原液を、それぞれに高配合したシルキー洗顔とシャンプー&ヘアエッセンスでサテツヤアップ♪



だんだん割引、EX割引、合言葉、クーポン割引 対象外です。ポイント発行も除外となります…。





### 10,000円コース ヴァータケアセット

|             |     |       |
|-------------|-----|-------|
| インド製ヴァータティー | ... | 2,400 |
| ヴァータクリア     | ... | 3,700 |
| ヴァータチュルナ    | ... | 2,400 |
| しょうがジャム     | ... | 1,520 |
| マジョールデーツ    | ... | 670   |
| アムラハニー      | ... | 626   |

合計6品

更に、お菓子1ヶプレゼント!!

●1,316円お得! 合計11,316円⇒ 10,000円

**限定10!** ヴァータに良い商品と、美味しく、消化に良い食べ物を集めました。



### 10,000円コース 風邪予防セット

|             |     |       |
|-------------|-----|-------|
| ヨギティー・エキナセア | ... | 1,430 |
| ひのき水 (桧水)   | ... | 3,300 |
| アカシアはちみつ    | ... | 5,000 |
| コパイバのど飴     | ... | 1,543 |
| サマハン (小)    | ... | 626   |

計5品

更に、お菓子1ヶプレゼント♪

●1,899円お得! 合計11,899円⇒ 10,000円

**限定10!** 体を芯からあたためてくれる「ひのき水」と「サマハン」。喉のケアには「アカシアはちみつ」と「コパイバのど飴」。「ヨギティー・エキナセア」も飲んで元気アップ★



### 9,000円コース お香セット

|              |     |     |
|--------------|-----|-----|
| パリジャタク       | ... | 580 |
| マグノリア        | ... | 480 |
| スイート・サンダルウッド | ... | 480 |
| ビター・サンダルウッド  | ... | 480 |
| サフラン         | ... | 480 |
| ハンナ          | ... | 480 |
| ミルラ          | ... | 480 |
| チャンパ         | ... | 480 |
| アンバー         | ... | 480 |
| ケシャラ         | ... | 720 |
| ケシャラ&ローズ     | ... | 720 |
| ヴェーダ         | ... | 720 |
| ヴァイシュナヴィ     | ... | 720 |
| マジュムア        | ... | 720 |
| アガールウッド      | ... | 900 |
| チャンダン        | ... | 900 |
| スーリヤ         | ... | 680 |

合計17品

更に、お菓子1ヶプレゼント♪

●1,500円お得! 合計10,500円⇒ 9,000円

**限定10!** 毎年1番人気!のお香セット「まあり花シリーズ」

今年是在庫の少ないものが多いので、例年より種類は少ない目ですが、その分金額を抑えました。年に一度の、様々なお香を試せるセットです♪



※ 本製線香土は入っておりません



# 潤いセルフケア

全身に

## ピュアオイル

500ml 6.600円

色や香りもほとんどなく、サラッとした使い心地。



化学薬品を一切使わない圧搾法で、厳選した良質のゴマを絞って作られた化粧用オイルです。保湿用としてだけでなく、クレンジング用や、マッサージ用オイルとしてもお使いいただけます。

頭に

## スカルプオイル

250ml 4.180円

ハーブの力で健やかな頭皮のお手伝い...



セサミオイルとハーブの力で地肌をすこやかに保ち、髪にハリやコシを与えます。少量のオイルで頭皮をマッサージすることで、毛穴に詰まった皮脂や汚れを除去し、適度な刺激を与えることで血行を良くします。

頭に

## Mスカルプ

## エッセンス

150ml 4.400円

M-034配合! 髪にハリコシ、地肌を健やかに



「北海道産ミツイシコンブ」から抽出した「M-034」、髪の組成に近い「京丹後産絹セリシン」「卵殻膜」「羊毛セラチン」、そして植物由来の「ハナ」「ソウハクエキス」等を配合。髪に潤いとハリ、コシ、ツヤを与えます。

ポイントケア & 全身に

## シムシムAMオイル

100ml 4.180円

ビタミンCたっぷりのアムラで美肌 & 美髪ケア!!



豊富なビタミンCとポリフェノールを含む、アンマロク(アマラキ)、インドではアムラとも呼ばれ、実は食用として利用されているインド産のスーパーフードです。こちらは、実から採取されたエキスではなく、種子から搾られた貴重なアムラエキスを使用。アムラエキスを85%以上も配合したアムラオイルです。

ポイントケア & 全身に

## シムシム

## フルグランスオイル

100ml 4.180円

バ身とも美しく健やかに生きるためのデリケートゾーンケア



気になるデリケートゾーンの臭い、黒ずみ、乾燥対策に。出産前のおなかや会陰周りのケアにも天然成分100%で大切なデリケートゾーンを清潔・快適に保ちます。人工香料使用、天然精油のみでフェミニンで優しい香りに仕上げました。顔や髪など全身にもお使いいただけます。

頭皮や髪に優しい弱酸性、アミノ酸系シャンプー

NEW

## SIMURAハーバルシャンプー

500ml 3.850円

詰替用500ml 3.630円

配合成分: 水・ラウロイルメチルアラニンNa・コイルグルタミン酸Na・ラウリルパルチン・プロパンジオール・コカトールDEA・BG・ハンナ葉エキス・ミツイシコンブエキス・加水分解シルク・加水分解卵殻膜・加水分解ケラチン・加水分解コラーゲン・ゴマ油・ツバキ種子油・ブロッコリー種子油・炭酸水素Na・ジラウロイルグルタミン酸リシンNa・サルカロシス/コメヌカ発酵液エキス・乳酸桿菌/乳酸発酵液・炭酸Na・ヒマシ油・ポリクオタニウム-10・クエン酸・乳酸桿菌/ハイビスカス発酵液・ショウガ根エキス・シカ・フルボ酸・アンマロクエキス・ネズミモチ果実エキス・ダマスクバラ花エキス・クマザサエキス(フロロアリン/銅)複合体・グリチルリチン酸2K・ビターオレンジ葉油・ローズ油・ローズマリー油・メリッサ葉油・マヨナ葉油・オニカルビア油・ビャクダン油・ニューコウジュ油・セボウハッカ油・塩化Na・エタノール・銀



ローズ・ネロリ・フランキンセンス... 9種類の天然精油のリッチなアロマの香り...\*

低刺激の洗浄成分で汚れをやさしく落とします。髪のダメージを修復するハナエキス保湿やツヤを与える加水分解シルクやケラチンコラーゲンを配合。またクロロフィルとミツイシコンブエキスが天然のグリーン色でとろみのあるテクスチャーをもたらし、髪をやさしく洗いあげます。



# 芯からポカポカ

NEW

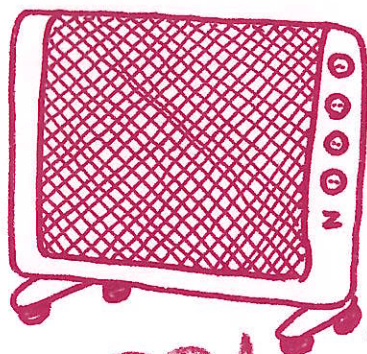
アーバンホット

メーカー直送品

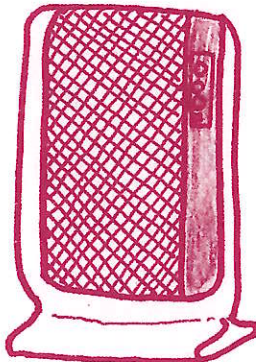
アーバンホットスリム

39,050円

25,080円



消費電力: 強1000W 弱500W  
 外形寸法: 幅65×高さ51×  
 奥行25cm (本体奥行7cm)  
 質量: 約7.5kg  
 コード: 約2.5m  
 タイマー: ONタイマー 3~9時間  
 OFFタイマー 1~4時間  
 適用床面積: 4.5~7畳  
 切り忘れ防止タイマー (8時間)



消費電力: 強500W 弱250W  
 外形寸法: 幅38×高さ54×  
 奥行19cm (本体奥行5cm)  
 質量: 約4.8kg  
 コード: 約1.8m  
 タイマー: OFFタイマー 1・2・4時間  
 切り忘れ防止タイマー (8時間)

ONタイマー  
 OFFタイマー-2つの  
 タイマーは同時に  
 設定可能!! 寒い  
 朝などに役立つ!!

## 遠赤外線の良い暖かさ...

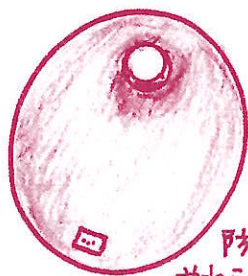
火を使わないから火然焼ガスの嫌なニオイが発生せず二酸化炭素を放出しない。そして、ファンによる温風送風がないのでホコリやハウスダストなどをまき上げず、動作音も静か。そして一番の長所は、「太陽の光を浴びているような暖かさ」です。



ポカポカ

## やわらか湯たんぽ

3,630円



サイズ: 約24×19×3 (cm)  
 容量: 約1.2リットル  
 本体: クロロレンゴム・ナイロン・  
 PET キャップ/ABS  
 耐熱温度: 100℃  
 防水性にも優れており、軽くて  
 やわらかいので体の色々な部分にフィット  
 し、使う場所を選びません。

## 天使の腰巻 各2,640円

カラー: 白・黒・ライトピンク・サーモンピンク  
 サイズ: M (ウエスト60~75cm) L (ウエスト70~85cm)



原材料: エンバランスポリエステル38%  
 コットン58%、ポリウレタン4%  
 疲れがとれにくい、冷えやすい方は  
 特におすすめです!! おなか回りを  
 温めるので全身がぽかぽかに♪  
 薄くてよく伸びるポディーフィットタイ  
 プ。着用時もアウトターに響きません。

## シルクソックス5本指

各1,650円

サイズ: 22~24cm  
 24~26cm

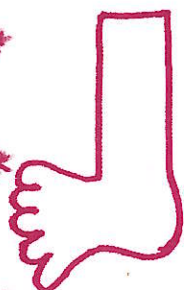


原材料: シルク85%、ナイロン・  
 ポリウレタン15%  
 厳選されたシルクで編み上  
 げた波動効果の高い「EMシル  
 ソックス」シルクはお肌に優しく、  
 更には本指がそれぞれ独立する  
 形状は健康にも良いです。

## ハンパソックス5本指

各1,320円

サイズ: 22cm ~ 24cm  
 24cm ~ 27cm



原材料: ハンパ(麻)47%、綿38%、  
 ポリウレタン、ポリエステル  
 麻の通気性の良さがひんやりと  
 した肌触りを生み出し、保温カ  
 の強さが冬の寒さから身を守  
 ってくれます。

# 今年も1年元気!



**フルハート** インド産 60粒 9,720円

**アマリットタブレットMA6007** インド産 60粒 9,800円



心をリフレッシュさせるために  
作られたフルハート。  
心が重い、頭がぼーっとする、  
変化に弱い...等感じられる方に。  
頭もスッキリ!本来のあなたらしい  
ハッピーに♡

賞味期限:  
2026/8/31

「フルハート3セット」  
通常計 29,160円のところ → **23,000円!**  
6,160円お得! ※全ての割引対象外



毎日の体の元気をサポート!  
終了したミラクルアマリットジュムと同じ  
目的をもって作られたハーブサプリ。  
ヒマラヤハーブ30種以上使用

**MA9005** インド産 60粒 9,000円

知性のめざめに♡  
胃-腸のバランスを整える。毎日の  
元気サポート&栄養補給として

**カリカセラピ** (大)100包 26,000円  
(中)40包 12,500円

**クロガリンド** 100カプセル 16,740円

ネクスト ケイ 生ゼリー 108×30包 6,512円  
Next K グミ 3.2g×56粒 6,112円

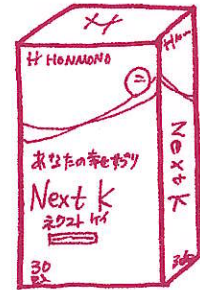


数量限定!  
(大)をご注文頂くと  
非売品「カリカ浴」  
+  
非売品「カリカ石けん」  
プレゼント!



主原料の「黒ガリ  
ナル」は東南アジア  
に自生するショウガ科  
植物。

全ては解明されて  
いませんが、未明の  
スーパーフードと呼ぶべき  
成分が豊富に含まれ  
ています。



ストレス、年齢  
からくる悩みにも!

心の専門家に  
注目されている  
「K-リゾレチン」  
含有食品。

野生のパパイアを発酵・熟成。  
自然乾燥させた天然の健康食品  
大自然のパワーを元気サポートに!

脳や心、お肌の調整をサポート  
食べやすい → グミタイプ  
核酸入り → 生ゼリータイプ

数量限定 冬にオススメ♡

**ヒングアッシュカチールナ**  
石垣島産 30g 1,600円

**VEGAN 国産 カレーめん** 98g 270円



原材料:  
石垣島産ナガゴショウ  
スリランカ産ゴショウ、  
インド産アジョワン、  
キャラウェイ、クミン、  
ショウガ、ブラックソルト、  
ヒング



原材料:めん(小麦(国産))  
小麦たん白、食塩)、  
食塩、砂糖、カレー粉、  
野菜エキスパウダー、  
馬鈴薯でん粉、トマ  
パウダー、酵母エキス  
パウダー、カレールウ、  
香辛料、デキストリン、  
植物油、脂、麦芽エ

動物性原料を使用せず、スパイスの  
刺激と香り、野菜の甘みで旨みを引き  
出しました。無かんすい、ノンフライの  
もちりとした食感の麺に旨辛スープが  
よく絡みます♡

**New カラダにやさしい**  
**ポターージュ** 14g×5袋 国産 443円



原材料:  
コーンパウダー(国内製造)  
米粉、麦芽糖、塩、  
澱粉分解物、とうもろ  
こしフレーク、酵母エキス  
パウダー、かぼちパウダー、  
たまねぎパウダー、根餅  
粉末、セロリ粉末、  
有機玄米エキスパウダー

国産とうもろこしを主原料に、国産  
野菜のかぼち、玉ねぎ、セロリ、玄米  
などのカラダにやさしい素材だけ  
を使用した美味しいポターージュです。  
2月のキャンペーンプレゼント(15000円以上お買  
上げの方)にもなっています。

# 花粉対策はお早めに

アレルギーヘルス インド産 60粒 7,560円



季節、環境、食物に対して  
敏感な方へ、花粉が飛び  
始める前からがオススメです！

花粉の時期3ヶ月分セット  
「アレルギーヘルス3ヶ月セット」がお得  
通常計22,680円のところ→**18,000円!**  
(4,680円もお得♡) ※全ての割引対象外  
賞味期限：2026/8/31

インナースキンビューティー インド産 60粒 7,560円



素肌美人になりたい方、  
アーマが気になる、体がだるい方にも  
お肌を輝かせるため、体内をピュアに  
保つよう特別ブレンドされたハーブサプリ

まずは3ヶ月間お試しあれ！  
「インナースキンビューティー3ヶ月セット」  
通常計22,680円→**18,000円!** (4,680円  
※全ての割引対象外 お得)  
賞味期限 2026/5/31

ローズオイル (ふんわり綿棒15本入り) 日本製 15ml 1,628円



鼻から守る！鼻のクリーン  
スッキリさわせか々

卵殻膜とオイルのカで鼻を保護し、  
ペパーミントですっきり！鼻の乾燥を  
防ぎ保湿します。

- 【使い方】
- ① 適量0.3ml(5~10滴)をふんわり綿棒につける
  - ② 左右の鼻の入り口付近に塗布

杉檜茶 (大) 5g×15TB 1,080円  
お試し 2g×10TB 454円



鼻グスグス、目がかゆい…  
などの季節のお悩みには

昔から春山に入る山師は杉を  
煎じて飲むことで杉花粉を  
カラダが果物と感じさせない  
ようにしていたと言われています。

その古くからの知恵を活かして  
作られた杉檜茶(ほうじ茶ベースに  
100%無農薬国産杉茶と檜茶を  
配合したお茶です)

## 乾燥させない！お口のうるおいに

PKオイルスプレー 150ml 3,300円



口臭やお口の乾燥が  
気になる方に。

- ★99%自然由来成分で  
作った口腔保湿スプレー
- ★セサミオイルをベースに  
プロポリスや高濃度茶  
カテキン配合、ペパーミントの  
爽やかメンソール風味。

お口が乾燥すると口内の  
菌が繁殖しやすくなるので  
しっかり保湿し口内環境を  
整える！

コパイバのど飴 30粒 1,543円



ブラジル・アマゾン  
の原住民インディオ  
が太古から愛用  
してきたコパイバ  
オイル配合のど  
飴

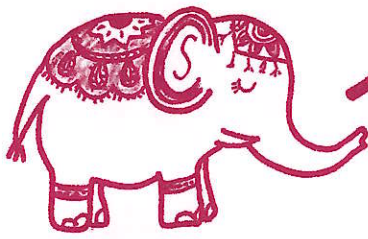
40種類を超える薬用成分が  
内包されるコパイバオイルを手軽に  
飲用できるよう、京都の老舗工房と  
コラボして作られました。

数量限定 オーサワの  
蓮根生姜飴(切飴)  
100g 324円



原材料：もち米(九州)  
さつまいもでん粉(鹿児島)、  
かんこん粉末(山口県)、  
生姜粉末(鹿児島)、  
麦芽(カナダ)、麦芽炒り  
粉(裸麦・九州)

やさしい甘みと生姜の風味  
かんこんと生姜入りで「のど」にやさしい  
スタッフ皆で試食してみて、美味し  
かったのをご紹介。  
試みていらっしゃるうちに柔らかくなりま



# インド雑貨



## インドラクシャの数珠 限定1

約28cm 9,900円

ラクシャはカルマ(業)や心が浄化されるといわれており、インドでは特別に神聖なものとみなされています。

## インドトールシー 限定15 の数珠

約50cm 1,200円

トールシーは和名カミメボウキとロ呼ばれ、ヒンドゥー教ではもっとも神聖な植物のひとつとなっています。トールシーは、科学的にもさまざまな薬効が報告されています。またそれを身につけることで、帰依の心と、ハートに内在する愛をはぐくむ助けになるといわれています。

## インドレッドサンダルウッド 限定12 の数珠

約33cm 1,680円

レッドサンダルウッドのマラー(マントラ用の数珠)は、ガヤトリー・マントラやターラ・マントラをはじめ、あらゆる女神のマントラを唱えるときに使用されています。

また、インドでは魔除けや厄除けとして、結婚した女性がこのレッドサンダルウッドの数珠を持つ習慣があります。それから、レッドサンダルウッドはサンダルウッド(白檀)と並んで、インドの伝統医学アユルヴェーダでもとても大切にされています。サンダルウッドと違い、レッドサンダルウッドには香りがございません。

## インド神様ペンダントトップ 31個セット 各380円

### 『サラスワティー』 限定4



芸術、学問などの知を司る、ヒンドゥー教の女神。いっしょに描かれる鳥、白鳥は神聖さ(白)と賢明さを備えた学問の象徴。授けられる方も習い事を上達させた方にひびきます。

### 『ドゥルガー』 限定4

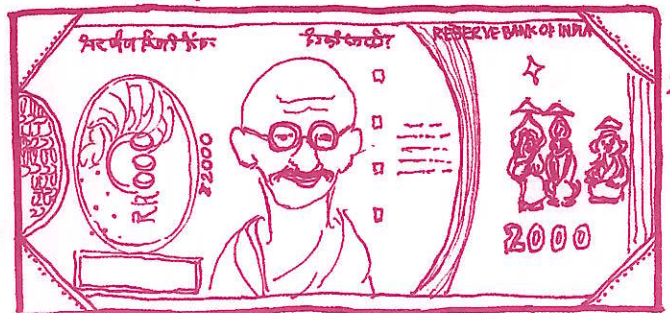


ドゥルガーは無数の手に、それぞれの神様から授けられた武器をもっており、その力で魔神を倒した非常に力強い女神です。自分の中に力強さをロ呼び起こしたい時、そして闘争心を高めたい時に、ドゥルガーのエネルギーを借りてみましょう!



### 限定5

## インドのお札 2000ルピー-札モチーフ ゴールドカード 3枚セット 580円



お便りも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

いつも大変お世話になっております。  
お気に入り商品の感想をお伝えいたします。

「ヤマニのたまり醤油」、昔ながらの製法で丁寧に作られた味で、お刺身にも煮物にもおうどんなどの汁にも味が決まってとても重宝しています。

先日、「四季のだしつゆ」も初めて購入してみました。シンプルな原材料で作られていて甘さも控えめでこちらも夏の種類に大活躍でした。

ヤマニさんの商品、我が家のお気に入りです!

(M・S様)

◎ ヤマニさんの商品はロングセラーの商品。アムリットのすぐ近くのお店で作られています。

ヤマニさんの人柄を反映させたような、やさしい、まろやかな味の商品ばかりです。

特製サンダルウッド桐箱入を夫の誕生日プレゼントに購入しました。いい香りなのは勿論ですが、香りが1日か2日程残るのでお香が消えた後も長い時間香りを楽しむことができます。ここまで香りが長持ちするお香は初めてなのでプレゼントに選んで正解でした◎

◎ サンダルウッドの香りは 場を落ち着かせ、浄化してくれます。毎日、1本焚くだけで、良い香りがお部屋にずっと続きます…♡

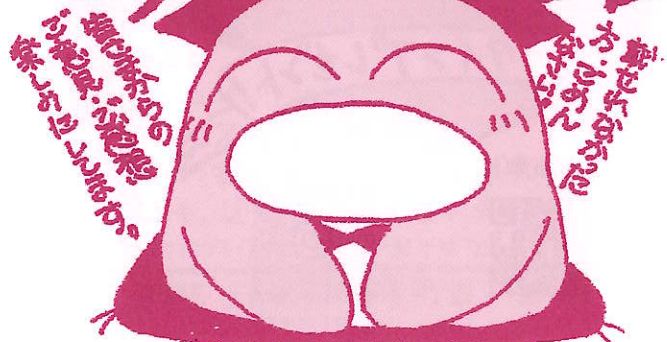
## お便り欄・お客様の声大募集!

摩訶ゴールドクリームを寝る前に足の裏にぬると、ポカポカ温かくなり、昔年の冬は温かくなれずアムリットで眠る事が出来ました! 母も同じことを言っていました。お月夜が「愛をそうだな」と思う時をぬって安心です。

(T・D様)

◎ 摩訶ゴールドクリーム、いつも人気ですが寒くなりがちになると、さらに注文が増えます!! こういう事だっただけです。

たくさんのお便り  
ありがとうございます



## お便り欄・お客様の声大募集!

アムリットの皆様、いつもよくしていただき、ありがとうございます。アレルギーを飲んでいますが花粉症で鼻水がよく出ていますが、その鼻水もおさまっています。毎年、花粉症で鼻水が出ていたのが、今年は軽くおさまりました。アレルギーのおかげです。全生活にも気をつけて、アムリットさんでよい調味料も買って使っています。いつも健康をいれています。

アムリットの皆様、いつも親身に相談のせていただきましてありがとうございます。

◎ いつも店頭にお買物に来て頂くY様。(Y・H様)  
お客様の顔を見ながら、お話できるのとても嬉しいです。



## 年始の営業

2025年1月6日(月)より営業開始です。  
ご注文は随時、HP、FAX、留守電にて受け付けております。発送は6日より順次させていただきます。ご了承くださいませ…。

2025年  
上得意の  
あなた様  
向けに♡

# ハッピーニョロイヤ-キャン

2025年  
1月6日(月)  
2月26日(水)

## 1月6日(月)~

送料お得キャンペーン 1/27(月)~31(金)14時 受付分まで  
商品5,000円以上お買い上げ  
※合言葉・クーポン併用不可  
通常送料700円→400円! ※3/4(水)以降の日付指定対象外



**先着 120名** 商品は5,000円以上お買い上げ  
今年はい年 **干支トイレットペーパー2ヶセット プレゼント!**

**先着 80名** 商品は15,000円以上お買い上げ  
農薬を使わずに栽培したアヲネ **生姜紅茶 1ヶ 410円 プレゼント!**

**先着 50名** 商品は25,000円以上お買い上げ  
有機JAS認定 フランス産シリアル **有機イチジククランチ又は有機アップルクランチ 1袋 486円 プレゼント!**

## 2月3日(月)~

全国一律 商品1万円以上 → 送料無料! ※クレジット払いポイント対象外  
送料700円 お買い上げ代引+200円  
※北海道・沖縄・離島は別途送料(キャンペーンプレゼントは別途日基準)

送料お得キャンペーン  
2/25(水)~28(金) 14時まで  
商品5,000円以上お買い上げ  
通常送料700円→400円  
※合言葉・クーポン併用不可  
※3/4以降の日付指定対象外

**先着 120名** 商品は5,000円以上お買い上げ  
やさしい風味と生姜の風味 **オーサワの 蓮根生姜飴(切飴) 1袋 324円 プレゼント!**

**先着 80名** 商品は15,000円以上お買い上げ  
国産野菜がたっぷり新商品! **カラダにやさしいポタージュ 1箱 443円 プレゼント!**

**先着 50名** 商品は25,000円以上お買い上げ  
ア-ズルヴェーダのスパイスブレンドの磁器 **サマハン(小) 1箱 626円 プレゼント!**

今年も1年どうぞよろしくお願ひします!

今年はい年の着ぐるみ  
まよみちよ♡



アフターバレンタインweek  
2月17日(月)~21日(金)  
この間に発送の方全員に  
もれなく  
**バレンタインプレゼント!**

営業日  
月~金(土日祝  
休み)  
9:00~17:00  
※当日発送  
最長14時  
受付分まで

アマリット Webサイト

Instagram



(有)アマリット 〒510-0815 三重県四日市市野田1-2-23  
TEL: 0120-65-8631 (059-340-5139)  
FAX: 0120-88-7376 (059-340-5175) E-mail: info@amrit.jp

©AMRIT\_AYURVEDA