

# 大和の古刹を歩く

丹生川上神社 ● とうまのあみじんじや 奈良県吉野郡東吉野村小968 http://www.niukawakami-jinja.jp

ハトムギを栽培するようになってから「水」の大切さを痛感しています。そこで今年の天水とハトムギの豊作を祈願に、奈良県の東吉野にある水の神様「丹生川上神社」の中社と呼ばれる神社に参拝してきました。丹生神社は上社、中社、下社と3社あり、中社は763年より歴代の天皇が応仁の乱の頃まで祈雨、止雨の神様として祈願され、朝廷の崇敬する神社でした。ところが都が京都に移ってから祈雨祈願を中断しましたが明治維新以降に吉野離宮跡に宮幣大社として再建し、平成24年に570年振りに再び祭儀が執り行われるようになりました。スゴイことですね。丹生川上神社は全国の水を最も必要とする電源開発、電力会社、各都市の水道方面から篤く信仰されています。



**拝殿**  
拝殿から参拝。中央の本殿に阿蘇女神(みづはめのみこと)をお祀りし、右の東殿には伊弉岐命(いざなぎのみこと)西殿に伊弉諾命(いざなみのみこと)が祀られています。



拝殿から本殿を望む



**東の滝**  
本殿の東に位置するところから「東の滝」といわれ万葉集にも詠まれています。

うっとりする景色です。翡翠のような色がステキ!



夢洞

神々しい滝ですね



**丹生川上神社の鳥居**  
白鳥時代から歴史を誇る神社です。鳥居の前に高見川(丹生川)が静かに流れています。吉野の深い森の奥のさえずりと清んだ空気に包まれてのご参拝です。



**叶えの大杉**  
樹齢1000年以上、高さ51.5m、幹回り7.1mというとても大きな杉。杉からご神威が授かるとして参拝者の皆さんは両手を広げ、杉に頬をつけて祈られています。私は木肌から安らぎをいただきました。



神武天皇聖蹟の碑

清めのお水の井戸です



**丹生の真名水**  
水の女神様の真名を受けた井戸水です。ペットボトルに入れて持ち帰る方が多いようです。



**黒馬、白馬の轡**  
雨を祈る時には黒馬を、長雨を止める時は白馬または赤馬を轡じたそうです。

頭や体とまで「不苦勞」「幸福ろう」に!



**丹生のふくろう**  
叶え杉に住みついたと云われるふくろう。

見てください!  
ひもろぎに五円玉と50円玉がいっぱい結ばれています。

## ハトムギ酵素

「ハトムギ酵素」は足のむくみを軽減します。この時期、立ち仕事の多い女性は「足のむくみ」を経験されていると思います。女性は男性に比べて筋肉量が少ないため足から心臓へ血液を送り返す力が弱く、どうしても下肢に老廃物が溜まり、むくみがおこりやすくなります。他にも塩分のとりすぎや、重力で水が足の方にたまっていく、また冷えて血流が悪くなったりする事もむくみを起こす原因になります。足のむくみを解消する方法は、足の筋肉やふくらはぎをマッサージしたり、お風呂で温めて血流を良くする、また足枕で足を高くするのもいいでしょう。「ハトムギ酵素」は利尿作用にすぐれているので、余分な水分は体の外に老廃物と一緒に排泄させ、水分が足りないところには補い潤すという効果ももっています。



ハトムギ酵素  
150g (2.5g×60包)

これから紫外線が気になる季節です。お肌の老化は紫外線からといわれるように紫外線を浴びないようにシミの予防をしましょう。「ハトムギ酵素」に配合している「はとむぎの若葉」の抗酸化物質は紫外線からお肌を守り、シミやシワを予防します。1日に2包~3包を目安に直接お飲みいただくか、ヨーグルトやドリンクに入れてお召し上がりいただき、シミの予防にお役立てください。



ヨーグルトで ジュースで

はとむぎ

## 6月の梅雨の薬膳

梅雨の時期はなんとなく体が重くだるい、また関節が痛むなどで悩まされる方も多いのではないのでしょうか?この時期は雨の影響で湿度が高くなります。空気中の「湿」が多くなると体の外へ発散させる水が少なくなるので消化器系(脾)に負担がかかってしまいます。すると体の中で水分がうまく代謝されずに体調を崩しやすくなります。

中医学では梅雨時の食材としてハトムギ、小豆、大豆、緑豆、黒豆、空豆、とうもろこし、冬瓜、ハモ、ハマグリ、海藻、白魚などが「水分代謝を良くし余分な水を排泄する食材」としてよく使われます。



むくみや湿気が多くて関節痛や胃腸の調子が...という方には、ハトムギ茶やハトムギと小豆のぜんざい、ハトムギ入りコーンスープ、ハトムギとハマグリのお吸い物などをおすすめします。甘すぎたり、塩分が多いと水分代謝はうまく働かせません。味付けは薄味に!



(管理栄養士 竹川雅子)

# ハトムギは水・血の代謝を 活発にします

## 水・血液を巡らせるハトムギ

私たちの体には60~65%の水があります。体重が50kgの人なら約30kgの水が体内にある計算です。体の中の水は細胞内や細胞間、リンパ液、血液などにあり、血液の半分以上は血漿という液体でその血漿のほとんどが水でできています。血液は体の隅々まで酸素、栄養、ホルモンなどを運び、不要になった老廃物を運び出し体外に排泄させます。体の中の水が停滞してうまく老廃物が排泄できなくなることを中医学では「水毒症」と呼んでいます。

## ハトムギは「水毒症」に

「水毒症」は体の水の巡りが悪いことで発生します。例えば胃や腸で水が溜まると食欲不振、下痢などに。肺で水の代謝が悪いと喘息、花粉症、鼻水がでるアレルギーなどに。腎臓で排泄がうまくいかないと頻尿、夜間尿、下半身のむくみなどに。他にも関節に水がたまる、胃がチャブチャブになる、唾液が多くなる、メニエル氏病、高血圧症、ノドの異物感、冷え症、手足がだるい、頭が重いなど、さまざまな症状が発生します。

これらは水分が不足して発生するというより、停滞したためにおこる症状です。



## ハトムギは「利尿作用」に

「利尿作用」とは排尿量を多くする作用のことで、「利尿作用」とは多すぎる水分を排出して足りないところは保水するという、体の中の水分を安定させ調整する作用のことです。流水は腐らずと言うように流れる水は腐りません。体の中の水も同じこと。滞ることなく全身を巡ってあげれば問題はありませんが、湿度の多い梅雨の時期に巡りが悪くなると「水毒症」がおこりやすくなります。「水毒症」かな？と感じたら「利尿作用」に効果があるハトムギを食べて改善しましょう。



## ハトムギは「腎臓」に

ハトムギを食べると腎臓の働きが活発になります。腎臓は血液をろ過して老廃物や塩分を尿として排泄したり、必要なものを再び吸収して体内で利用するなど水分の調整をしています。腎臓の機能が低下すると尿の出が悪くなったり、老廃物が溜まったり、体がむくんだりします。腎臓の働きを助ける食材として、ハトムギの「利尿作用」が有効的です。ハトムギはいろいろな料理方法があるので、お好みでお召し上がりください。

# わたしたちの体と水

## 人体の中の水

人体の中にある水は赤ちゃんなら体重の75%、成人なら60~65%、老人なら50~55%くらいです。成人の60~65%の水の内2/3は細胞の中にあつて、残りは細胞と細胞の間の細胞間液や血液中に存在しています。そして加齢と共に細胞内の水は減っていきます。

もし体重の2%の水を失うと、のどが渇き食欲がなくなる、6%を失うと頭痛、眠気、脱力感、情緒不安定に、10%を失うと腎不全や循環不全に、それ以上になると生命が危ぶまれ、水をとらないと一週間も生きられないでしょう。水は体の中で重要な役割を果たしています。

## 心を癒す水

忙しい時に水を飲むとほっとします。また川のせせらぎや水音、雨の音など水の音を聞くと精神的に安らぎ、リラックスできます。海を見たり水辺の景色を見たり、噴水や池を眺めたり、また温泉やお風呂、シャワーなども心身ともに癒されます。このように水には飲む水、聞く水、見る水、触れる水などがあります。

人が水に癒されるのは母親の胎内で羊水に守られていたからでしょうか。水に感謝です。



## 出す水分

水は体の中でじっとしているのではなく巡っています。成人の体から排泄される水の量は肺、便、尿、汗などから約2000~2300mlといわれ、排泄量の内訳は便や尿から約1400ml、汗から約500mlで、これ以外にも私たちが知らない間に出ていく水もあります。例えばガラスに息を吹きかけるとガラスがくもるのは肺から出た水蒸気が結露したものです。このように肺からも約400mlが排泄されます。これだけの水が体の外に排泄されるので、同じだけの水を補う必要があります。



## 入れる水分

排泄される水の量と同じだけの水をとらないと体内の水は不足となります。私たちは毎日ご飯、味噌汁、スープ、サラダ、その他の食事から約600mlの水分を補っています。そして食べ物を分解してエネルギーに変える時にできる代謝水が約200mlあるので、1日に必要な水の量が2300mlだとした場合、約1500mlの水を飲めば合計で2300mlになります。

でも普段から水分を計算して生きてはいないので体の中では、腎臓がきちんと水の調整をしてくれています。腎臓は水分が足りなければ尿を濃縮し、多い時は尿の量を増やして排泄するなど水の調整をしています。



体重の60~65%が水です

## はとむぎで初夏の養生を!



国産はとむぎ  
ほうじ粉末  
150g



小袋タイプ  
国産はとむぎほうじ粉  
140g (7g×20袋)



国産はとむぎ  
ほうじ粒  
250g



国産はとむぎ  
粉末  
220g



国産はとむぎ  
粒  
250g



小袋タイプ  
国産はとむぎ炊飯器用  
200g (20g×10袋)

国産はとむぎ  
シリーズ



ノンカフェインなので  
赤ちゃんから飲めます

国産活性はとむぎ茶 100  
120g (4g×30袋)



国産活性はとむぎ茶  
ティーバックタイプ  
75g (2.5g×30袋)