

# 大和の古刹を歩く

ここから見える桜を  
豊臣秀吉も徳川家康も  
楽しんだのでしょう。



一目千本



入口



後醍醐天皇の玉座

ここは後醍醐天皇がお座りになっていた場所です。正面と側面には豪華絢爛な金箔の絵が施されていて、吉野の山奥に隠された皇位の思いが対照的に感じました。



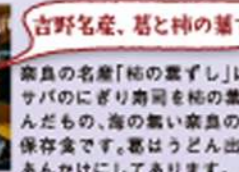
究極の  
パワースポット

書院の北の庭に後醍醐天皇が朝夕、京都に向かって祈られた北園門(ほつちのい)があります。今は慰霊の場所、究極のパワースポットとして人気だそうです。



弁慶の力釘

弁慶が力試しに2本の釘を親指で石へ押し込んだ石です。釘の跡はよく見ないと分かりませんが確かに2つありました。太閤さんも「力をもらいたい」とこの石に触られたそうです。私も「元氣と勇氣」をいただきたく石の跡をなぞりました。



吉野名産、若と柿の葉ずし

奈良の名産「柿の葉ずし」は、塩サバのにぎり寿司を柿の葉で包んだもの、海の無い奈良の国の保存食です。若はうどん出汁にあんかけにしてあります。



吉水神社本殿

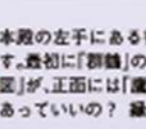
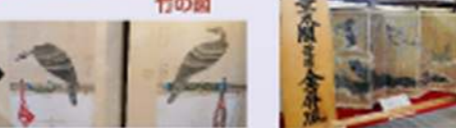
神社の主祭神は後醍醐天皇(ごたいごてんの)で、天皇の中心であった、楠木正成(くすのぎのせいなる)の吉水院(よしみづのいん)を合祀されています。ここは後醍醐天皇が南朝の皇居とした場所ですがその前にはこじんまりとした広さです。



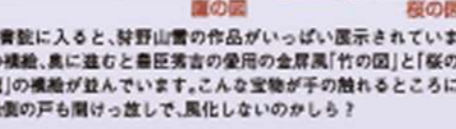
書院の中の  
宝物展



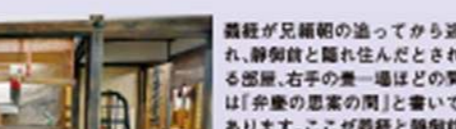
竹の園



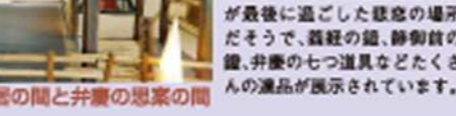
庭の図



板の図



源義経・静好前



源義経・静好前 瀨原の園と弁慶の思案の間

源義経が兄頼朝の追ってから逃れ、静好前と隠れ住んだとされる瀨原、右手の壁一場ほどの奥には「弁慶の思案の間」と書いてあります。ここが義経と静好前が最後に過ごした憩いの場所だそうで、義経の鎧、静好前の鎧、弁慶の七つ道具などたくさんの遺品が展示されています。

吉水神社 ● よしみずじんじや 奈良県吉野郡吉野町吉野山579 http://www.yoshimizu-shrine.com

奈良市内から車で1時間半ほど和歌山方面に走ると吉野郡へ入ります。その吉野にある吉水神社へ行きました。ここは元、金峯山寺の僧坊だったところで「吉水院」と呼ばれ桃山式書院として世界遺産に登録されています。吉水院は太閤秀吉公と5千人の家来が吉野の大花見をした折にここを本陣とされ、豊臣秀吉自ら基本設計を行った桃山様式の日本庭園があったり、書院の中に歴史上有名な人物の文化財が百数十も展示されていたりと感動の連続です。吉水神社と呼ばれるようになったのは明治時代に神仏分離がおこなわれてからです。

## ハトムギ酵素

「ハトムギ酵素」を美味しく食べて、

体の内からお肌を保護しましょう。

夏になりますと「汗」をかいたり、エアコンや強い紫外線によって肌が「乾燥」するとバリア機能が低下しやすくなります。汗は体温の調整や肌を保湿するなど重要な働きをしていますが、汗をかいたまま放置しておくと雑菌を繁殖させたり、塩分濃度が上がって肌にとって刺激となることもあります。暑いと肌の露出も多くなることからトラブルが発生しやすい時期です。健康なお肌を保つためには、いつも清潔に保ち保湿もしましょう。



飲みやすい  
顆粒タイプ



ハトムギ酵素  
150g (2.5g×60包)



「ハトムギ酵素」入りフルーツスムージー

### 7月の食養生

### 食で紫外線対策をしましょう

紫外線によるお肌のトラブルが気になる季節となりました。紫外線を浴びると体内に「活性酸素」が発生し、日焼け、シミ、しわ、たるみなどの原因になります。残念なことに私たちは年齢とともに活性酸素を除去する力が衰えてくるので、活性酸素をやっつける抗酸化食材をバランスよく補って、若々しい体づくりを心掛けましょう！強い抗酸化力を持つ食材は穀物、果物や野菜に含まれるビタミンC、色の濃い野菜に含まれるビタミンEやβカロテン、ニンニクやショウガなどの香味野菜、ポリフェノールなどです。いわゆる抗酸化食品とは食物由来の花や実、葉、皮、茎、根などのことで、食品添加物が使われている加工食品は逆に活性酸素を増やすので控えましょう。



(管理栄養士 竹川雅子)



# はとむぎのおにぎり

日本には昔々から「おにぎり」がありました。日本の伝統食ですね。昔話の「おむすびころりん」や「猿轡合戦」などにも登場します。通足やピクニックなどで食べた楽しい思い出がいっぱいのおにぎり。食べるだけで元気になれるおにぎり。おにぎりって人を笑顔にそして幸せにする食べ物のようなですね。そんなおにぎりをハトムギご飯にして夏バテ予防と夏のお肌を健やかに！

## おにぎりとおむすび

日本おにぎり協会では、「おにぎり」と「おむすび」に大きな違いはないとされていますが、一般には「おにぎり」と呼ぶ方が多いそうです。「おにぎり」は形を問いませんが、「おむすび」は三角形でなくてははいけないそうです。呼び名は地方によっても違います。また「おにぎり」は鬼を切るという言葉に似ていることから魔よけの効果があるという説もあります。

## おにぎりの具

おにぎりは炊飯米に何らかの具と組み合わせた料理で、それを包み保存性、携帯性に優れ、食べやすくしたものです。おにぎりを包むものは海苔、高菜、大葉、おぼろ昆布などがあり、具は梅干し、鮭、昆布、ツナマヨ、明太子、おかつ、ゆかりなどが人気です。形は三角形や俵型、球状、キャラの形などがあります。いずれもさっぱりして美味しいのがおにぎりの良いところですね。

## おにぎりの歴史

●おにぎりの起源は平安時代。鎌倉時代に武士の兵糧として梅干し入りのおにぎりが配られる ●戦国時代は菜飯おにぎりがよく作られ、豊臣秀吉の天下統一後、赤米や黒米から白米のおにぎりが広まる ●江戸時代に浅草海苔が巻かれる ●明治2年には関西を中心に味付けのりが流行る ●明治中期になると駅弁や学校給食にゴマをふったおにぎりがでる ●昭和53年にコンビニでおにぎりを販売。バリバリの海苔が画期的 ●平成25年にはユネスコ無形文化遺産に登録される。以上がおにぎりの歴史です。日本のおにぎり文化は海外にも人気だそうですね。

## ハトムギの栄養

ハトムギは高タンパク質、高繊維質で必須アミノ酸と必須脂肪酸、ビタミン、ミネラルなどバランスよく含んでいます。だから他の雑穀に比べ栄養価が高いので暑さで食欲のない時、病後、産前産後の滋養強壮食として最適です。普段の炊飯米に「国産はとむぎ炊飯器用」を加えるだけで簡単にハトムギご飯ができます。冷やしたお粥や、おにぎりにしてお召し上がりいただくと美味しく、元気がでます。

## ハトムギと夏の皮膚

高温多湿の夏になると、皮膚のトラブルが多くなります。子供なら水イボや、トビヒ、手足口病、アセモ、蚊や虫さされなどを起こしやすくなります。子供の水イボは伝染性軟属腫といってウイルスによって感染します。汗をかいたら洗い流すか拭きとるなど、夏の皮膚はいつも清潔に保ちましょう。ハトムギは抗炎症作用、抗ウイルス作用などの効果で夏の弱った皮膚を守り、また炎症を鎮めてくれます。お召し上がり方はハトムギ茶やハトムギご飯、またそのままほりほりとおやつにどうぞ。はとむぎレシピはホームページでご覧下さいませ。



**子どもの好きなキャラおにぎり**  
子どもにはキャラおにぎりをどうぞ。「国産はとむぎ炊飯器用」は白米に混ぜるだけで簡単にハトムギご飯ができて子供も食べやすい商品です。

あたしのおにぎりはお膳でーすー！  
ペラー、夜でもペラー、ペラー



ワッ！機関車トーマスのおにぎりだ！！  
たーべちゃっ



はとむぎで夏の養生を！

<p>国産はとむぎ ほうじ粉末 150g</p>	<p>小袋タイプ 国産はとむぎほうじ粒 140g (7g×20袋)</p>	<p>国産はとむぎ ほうじ粒 250g</p>	<p>国産はとむぎ 粉末 220g</p>	<p>国産はとむぎ 粒 250g</p>	<p>小袋タイプ 国産はとむぎ炊飯器用 200g (20g×10袋)</p>
--------------------------	---------------------------------------	-------------------------	-----------------------	----------------------	--

国産はとむぎ シリーズ

冷やしたはとむぎ茶で ほっと一息！！

ノンカフェインなので おちゃんから飲めます

国産はとむぎ茶 100 120g (4g×30袋)

国産はとむぎ茶 チョーバックタイプ 75g (2.5g×30袋)