

大和の古刹を歩く

桜葉きりぎりすは世界一を誇り、見上げれば繊細でいて優雅な姿を写しだしています。正面は南の大峰山系に向っています。



蔵王堂(国宝)
蔵王堂は木造建築です。東大寺大仏殿に次ぐ大きさで一帯太い柱は9.9mもあるそうです。柱は自然の木の葉が使われ、その数は東大寺が80本、蔵王堂は88本です。高い塔にある欄干には彫刻が施されていて、純粋な姿を想像しながら仰ぎました。(蔵王堂は、高さ34m、四方36mです。1502年、豊臣家の寄進で再興)



総門
総門は氷凍で黒く塗られていることから黒門とも呼ばれています。ちょっと開口が狭い感じがする。



三体の蔵王権現像
中に三体の蔵王権現像が安置されています。左尊は、釈迦如来(過去を表わし5.92m)中尊は、観音菩薩(現在を表わし7.28m)右尊は、弥勒菩薩(未来を表わし6.15m)がそれぞれお顔子に入っておられ、大きなお顔が大迫力です。私が訪れた日は公開されてなくて写真を見ましたが青くて大きなお顔が印象的でした。(公開は秋です)

蔵王堂と浅草寺の雷門の寺燈台とどちが大きいのかしら



石像(左)阿彌陀佛 石像(右)阿弥陀



侍ら
さすが、修験道の山寺です。山伏の衣装やカマヤなど修験道用品を販売している店がありました。今は一般の人も山伏の格好をして入庫体験できるからでしょうか。



鳥居(重要文化財)
鳥居を過ぎると御鳥居があります。鳥居は室町時代に再建された、高さ7.5m、柱の高さ3.3mどっしりとした感じ。修行者が、俗世間から浄土へ行くための入口としています。この御鳥居は、安宮の宮島の朱塗りの鳥居、大坂の四天王寺の石の鳥居、と並んで日本三大鳥居とされています。こんな山奥に有名な鳥居があるので、

仁王門(世界文化遺産)
平成31年まで大修理が行われるということでネットが張ってあります。この仁王門は北向きに建てられて本堂の蔵王堂は南向きに建てられています。不思議に思ってた受付の若い僧にお聞きすると、北から南へ向かう参拝者と南から北へ向かう参拝者に配慮したため双方が玄関口のように建てられているとのこと。2階建ての入母屋流りの仁王門は、高さ20.3m、左右には東大寺南大門の同時像に次ぐ日本で2番目に大きな同時像が建てられています。



金峯山寺



石門



山景



山景

山景

山景

山景

山景

山景

山景

山景

山景

山景

山景

8月の食養生

夏バテにならないために！
暑さが最も厳しくなる8月。暑さと湿気から夏バテから。なんとなく体がだるい・・・と感じる方は「脾」消化器系の弱りが原因かも！また冷たい物を摂り過ぎると胃腸の消化・吸収を低下させてしまいます。

すると水分の代謝が悪くなり、体の中の余分な水分が滞り「むくみ」といった症状がでてきます。夏の食養生は水分代謝を良くすること。はとむぎや夏の彩りの良い野菜、さやうり、トマト、オクラ、セロリ、なすび、冬瓜、ゴーヤは体の余分な水分を外に出す働きがあるので暑さ対策にもなります。また胃腸の免疫力を高めることも大切です。のど越しの良い冷し薬類よりも、ショウガやネギを入れた温かい薬類に、生野菜のジュースよりも温野菜のスープなどで胃腸を温め夏バテの予防をして下さい。

一年のうちで夏の「暑」がいっぱいの月は、暑しくても「暑」を感じることが少ない季節とされています。心と体を健やかにする食養生、お風呂やリラックス、睡眠をしっかりとるなどして、元気に夏を乗り越えましょう。

(管理栄養士 竹川雅子)

トリモノオクラのスープ

はとむぎ野菜スープ

味噌スープ

はとむぎそば

はとむぎ酵素

体に要らないものは、外に「出す」こと！
食品に含まれる添加物を避ける事は難しい時代になってきました。もし摂ってしまった添加物に発がん物質が含まれていると、ほんのわずかな量でも積み重ねて発がんリスクを高めてしまいます。発がん物質が食べ物といっしょに体の中に入ってきて蓄積しないようにするため、食物繊維を多く含む食品を食べる。また腸内環境を整えるなどで体に不要なものは便といっしょに排出することが大切です。とにかく要らないものが入ってきても「出す」という、この流れが大事！！
「はとむぎ酵素」は腸内環境を整えて体の内からキレイにします。



はとむぎ酵素 150g (2.5g×60包)

飲みやすい顆粒タイプ



「はとむぎ酵素」入り、はうれん草のスムージー

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 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)

はとむぎ茶の飲み方

抽出し液
抽出したお湯(1g)に2粒を入れ4~5分抽出します。

ティーバック用
ティーポットに1袋を入れ熱湯を注ぎ2~3分抽出します。

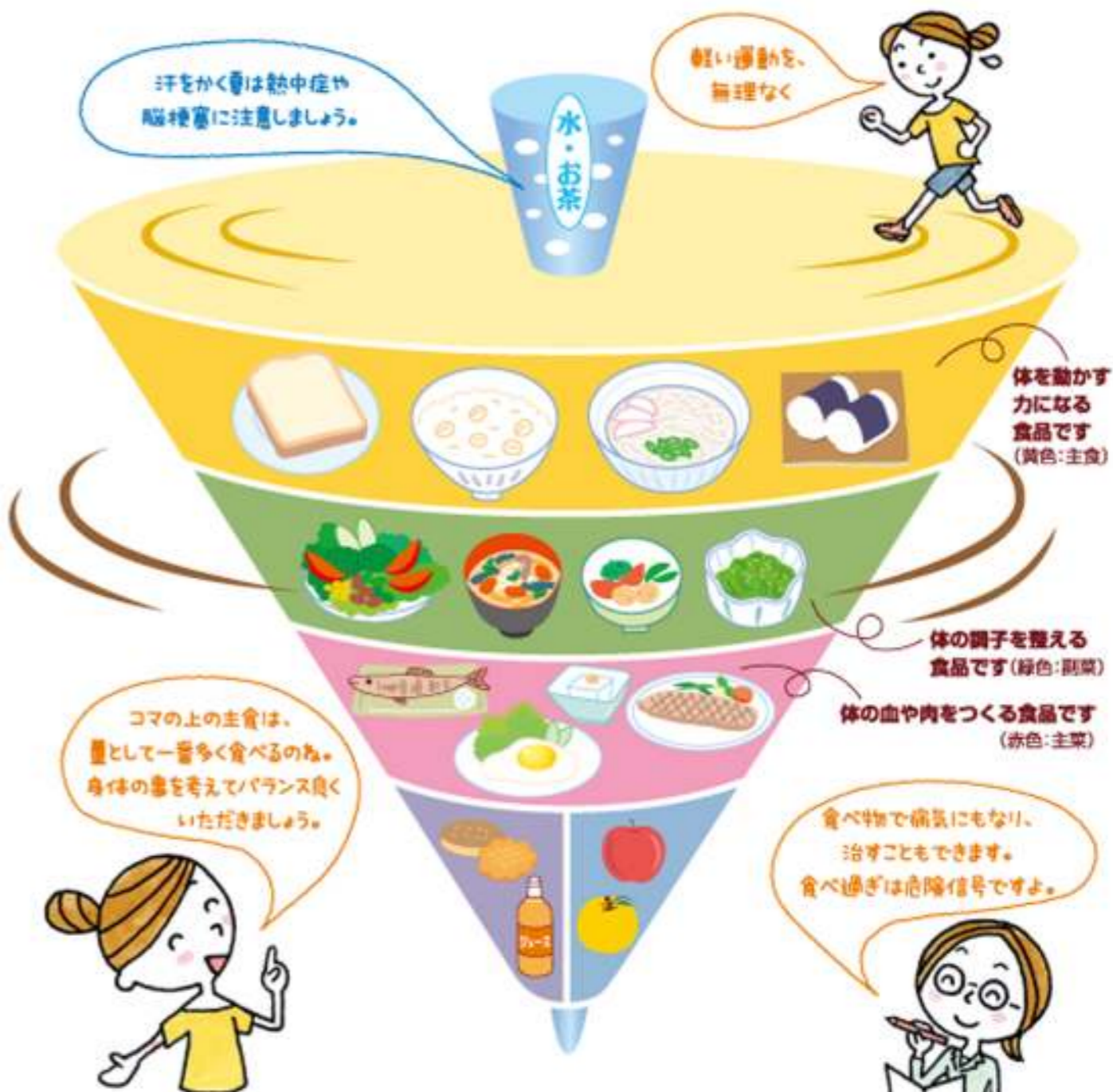
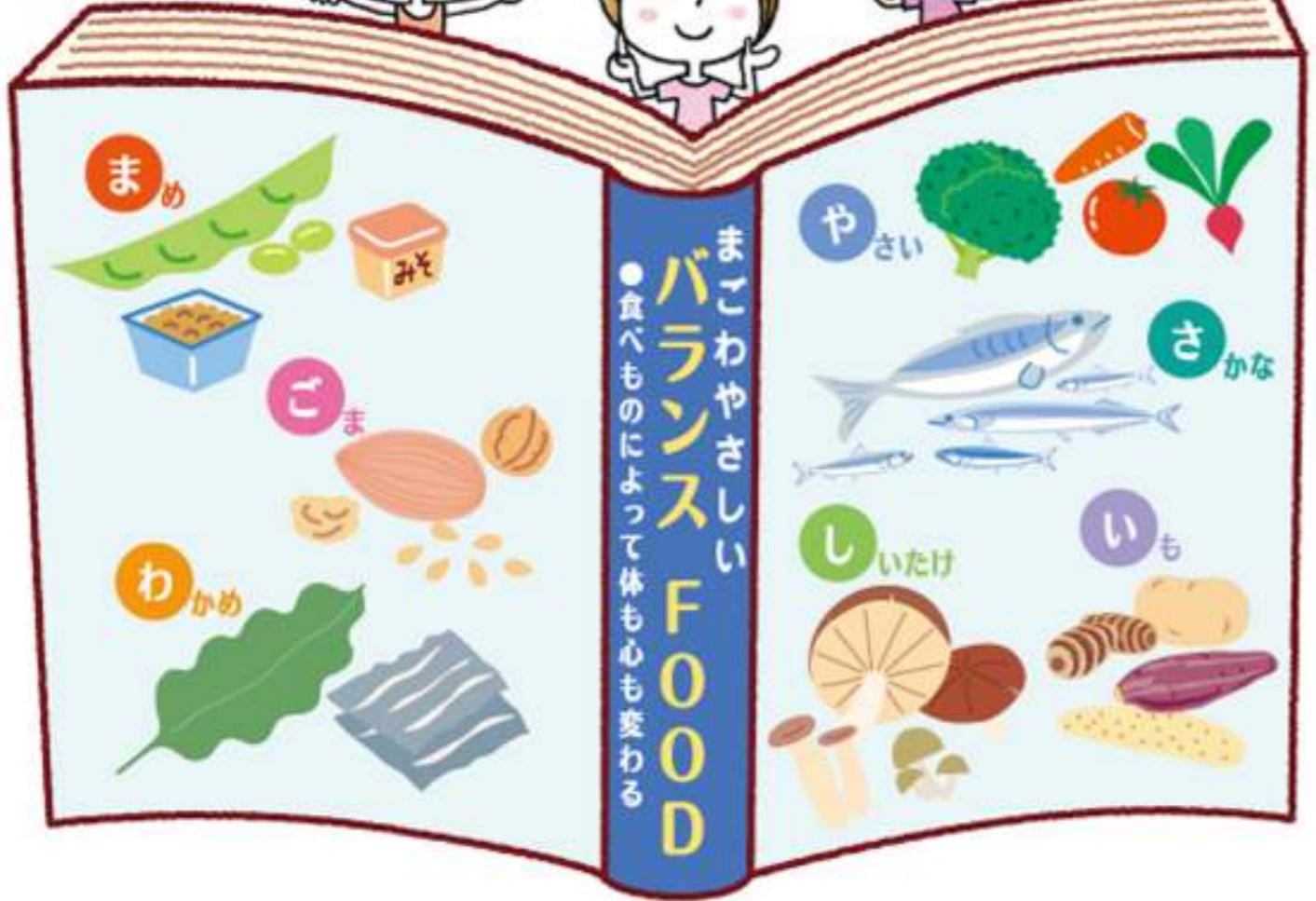
みんなが知りたい 食べ物情報

食べたもので身体はつくられている

私たちの身体は髪の毛から足の爪まですべて食べたものでつくられています。だからいろいろな食材をバランスよく摂ることが大切です。バランスを3色の色分けで考えてみましょう。ご飯などの主食の糖質は黄色、肉など主菜のたんぱく質は赤色、野菜など副菜のビタミン、ミネラルは緑色。そして「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を食べて健康な身体をつくりましょう。(P2の図参照)

とにかく免疫を上げよう

病気にかかる人とかからない人の差は免疫力の違いです。免疫力とは、病気を引き起こす菌やウイルスから体を守る力のことです。規則正しい生活をし、食事面では添加物や化学調味料は出来るだけ避けて、食物繊維やミネラル、発酵食品などを多く摂ると腸内の免疫が上がります。また、体温を上げると免疫力がアップします。



病気にならない体づくり

食べる事は生きること。昔から「医食同源」という言葉のように、病気を治すのも食事をすることも「命を養って健康を保つため」という考えです。今、飽食の時代に食べ物がありすぎて、体に良い食べ物を、良い食べ方をすることが難しいかも知れませんね。食事は空腹を満たすためだけでなく健康な身体をつくるものになります。

食事は心を培う

食べ物は体を養い、心を培います。生きるためにただ栄養を摂るのではなくバランスよく食べる、出来るだけ人とコミュニケーションをとりながら食べる事も大切です。家族がバラバラに食べる孤食。同じものばかり食べる固食。家族で食卓を囲んでも、食べているものがそれぞれ違う個食、などは出来るだけさけて豊かな食風景をいだけましょう。

