

大和の古刹を歩く

澄んだ空気の敷地は、
穏やかで心地よい
気持ちになります



外拝殿
敷地は史跡・名勝「吉野山丈六平(ひょうろくびら)」
と言う広大な台地で、後醍醐天皇が南朝(朝廷)の行
宮とされたところです。この雰囲気は懐かしいと言
うか国の懐に抱かれたそんな感じがするところです。

大きくて立派な
手水舎ですね



手水舎

南朝で格別の
活躍をされた7人が、
三棟に分かれて
鎮座されています

摂社
拝殿の右手に春日造りの三棟の摂社が
あります。向かって右から御影神社、船岡
神社、瀬原神社です。



神門前の大鳥居

鳥居

吉野駅の近くに大きな一の鳥居が立ち、そこから多くと二の鳥居があり
ます。その鳥居を抜けると階段の上に木で造られた大鳥居があります。



二の鳥居



東側の園門の鳥居



拝殿

神宮は京都を恋しく思われた後醍醐天皇様の心情をうつし神
門前、外拝殿、本殿は京に向かって建てられています。拝殿の
奥に本殿がありますが、参拝者はここで、拝殿をはじめ神宮
の建築物の22か所が有形文化財に指定されています。

高天原に
かみつきます...



祝詞舎

拝殿の中に祝詞舎(のりと)があります。参拝者はここ
からのお参りとなります。船手のパンパンと響く静か
な祝詞舎で祝詞を奉上げていただきました。

お客様のお声



魚の目取りとポリプの予防
「ハトムギ酵素」の話を聞いて、1日2包を飲んで
います。魚の目にも良いと知り、さっそく翌日
から足の患部に「ハトムギ酵素」を水でぬった
物を朝晩、夜塗り、カット絆をしていました
が、4日目から少しなまけて数日経過していた
ところ、最近痛みを感じないので患部を見たら、
すっかり魚の目の芯の部分まで取れていた
ので大変驚いています。今後は代謝の改善と
ポリプの予防に飲み続けていきたいと思
います。「ハトムギ酵素」です。ありが
うございました。 千葉県 女性 53歳

健康維持のため
現在、72歳ですが20代後半に健康を
害し、それから飲み始めたのが始まり
です。それからずっと、切らすことなく
飲み続けています。ほとんど薬には頼
らないのですが、「田七人参の力」は旅
行へ行くにも必ず持って行き、手放せ
ません。痛が重く痛い時も鎮痛剤は絶
対飲まず。「田七人参の力」を飲んでい
ます。頭痛もすぐ治まってきました。い
つも食卓・旅行カバンに入っています。
広島県 男性 72歳



右様ハトムギ畑にて

はとむぎの実
ハトムギの実の色は、緑色から黄茶色になり
その後、茶褐色になっていきます。

 未熟粒 (0.5g×100粒) 最初は緑色を しています。	 不稔粒 (0.5g×100粒) 白くて子実が 入っていません。
 中熟粒 (0.5g×100粒) これから子実が 熟してきます。	 完熟粒 (0.5g×100粒) 黒い実になれば 刈り取ります。

種子の構造
ハトムギ(完熟粒)の構造は
このようになっています

①胚 ②薄皮 ③洗皮付き ④精白はとむぎ (ヨクイニン)

殻つきハトムギはお茶の原料に、食べるハトムギは、
①殻を取り去り ②薄皮を取って ③洗皮を剥く ④よう
やく食べるハトムギ (ヨクイニン) ができます。④に至
るまでに歩留りが50%までになってしまいます。

寝る子は育つ

「寝る子は育つ」といわれますが、これは言い伝えだけではなく医学的にも証明されているようです。子供も大人も眠ることによって心に休息を、体は自然治癒で癒されます。子供では寝ている間に成長ホルモンの分泌をして身体を成長させます。最近では15分～20分程の短い昼寝をすると、記憶力の向上、活動的、創作意欲によいとして一部の学校や福祉で実施しているそうです。睡眠と心身の健康は深く関わっているのですね。

睡眠は年齢によって必要な時間があります

- 赤ちゃんでは ……………16時間
- 3歳から12歳では ……………13時間
- 13歳から18歳では ……………10時間
- 19歳から55歳では ……………8時間
- 65歳以上では ……………6時間

大人では、睡眠は多すぎても少なすぎても脳は老化するそうですよ。

睡眠が慢性的に不足すると

- ・ひどいストレスを引き起こす
- ・成長ホルモンの分泌が悪くなって子供では身長が伸びない
- ・脳へのダメージが大きい
- ・顔がむくみ、皮膚の状態が悪くなる
- ・高血圧、糖尿病、脳血管障害など生活習慣病になりやすい
- ・仕事ではミスが増え、学業では集中力がなくなる
- ・鬱になりやすい
- ・肥満を招く

睡眠不足は心身にとって何一つ、良いことはありませんね。もし「睡眠不足かな?」と思ったら改善しましょう。

さあ!十分な睡眠で健やかに

- ・起床時間をきめて、朝の日の光を浴びる(体内時計の固定)
- ・朝食をとる(軽いものでも良い)
- ・寝る数時間前に入浴して、体を温める
- ・寝る前から照明を暗くする

体内時計は、朝起きて朝の日の光を浴びてから15時間後に眠くなるそうです。

「早寝早起き」で、理想的な睡眠習慣で健やかに過ごしましょう!



食養生

夏の疲れに、胃腸をいたわりましょう!

秋になると美味しい食材がたくさん出てきますよ!

さあ夏の疲れをリセットして食欲の秋に備えましょう!

夏の間には、体のバランスを整える「気」「血」「水」が激しく消費してしまっているため、体に優しい食材を使って胃腸をいたわりましょう。

山いも、じゃがいも、里いもなどのイモ類、穀物は「気」を補いますので元気がでます。

「血」を補うタコやイカを使ったシーフードマリネや、ほうれん草のゴマ和え、シジミやアサリを使ったクラムチャウダーなどは疲れた体の滋養になります。

ハトムギと冬瓜と鶏肉の炊き込みスープは、五臓六腑を癒し「水」を整えてくれます。

そして、胃腸にやさしい食べ方の基本はうす味にすること。物足りない時はネギ、三つ葉、シソなどの香味野菜やレモンを上手につかって美味しく召し上がってくださいね。

そして「良く噛むこと」も大切です。「1口30回噛み」を意識して噛んで食べると胃腸の負担も軽減されます。



ハトムギと冬瓜と鶏肉の炊き込みスープ

(管理栄養士 竹川雅子)

ハトムギ酵素

爪は健康のバロメーターです

爪は皮膚の一種といわれています。なめらかできれいなピンク色の爪にするには皮膚と同じ栄養が必要です。体にタンパク質やビタミン、ミネラルが不足すると爪が乾燥して割れたり、変形したり、反り返ったり、色が赤黒くなったりします。

また強いストレスや手術などで体の調子が悪い時には、横線のしわができます。加齢によってできる縦シワや、潤いがないのは病気ではないので心配は要りませんが、健康な爪には、バランスの良い食事が大切です。「ハトムギ酵素」は、皮膚をきれいにすることから爪にもうれしい働きがあります。



手の爪は
1日に約0.1mm
伸びるのですよ!



ハトムギ酵素
150g (2.5g×60包)

飲みやすい
顆粒タイプ

