

# 大和の古刹を歩く

ここは入口、今から何万年もかかってできた自然の洞窟を見てきまーす!



面不動鍾乳洞

天川村 ● 〒630-8423 奈良県吉野郡天川村大字沢谷60番地 天川村公式HP <http://www.vil.tenkawa.nara.jp>

今月は奈良県の南部に位置する吉野郡天川村にいきました。天川村は関西の軽井沢と呼ばれるほど夏でも涼しいところです。川から湧き出る水は「ゴロゴロ水」といって日本の名水百選の一つに選ばれている美味しい水で、遠くからも採水に来られます。また関西最大級の規模を誇る鍾乳洞が大小合わせて4つもあってハイキングコースになっています。その中で一番大きいと言われている「面不動鍾乳洞」を訪れ、不思議な光景を見学してきました。



面不動鍾乳洞 昭和8年に天川宮氏が発見した鍾乳洞で、奈良の文化財として大切に保存されています。標高878mの高所にあり、洞窟内は150m、洞内はひんやり8℃と寒かったです。洞内には、天井から鍾乳石が、地面からは石塔の群によってそれぞれの名前がついています。

ウフッ! おいしい!



子持ち鮎の塩焼き 天然の子持ち鮎の塩焼きを、豪快にかぶりついて...



修験道本道場 洞川温泉街を通り過ぎると、遊覧されたばかりの道場が目を惹きます。お参りをさせていただき、社務所の女性が親切にお話をしてくれました。ここは女人禁制の大峰山に男性が出入している間、女性の方が修行される道場だそうです。

冷たい!



ゴロゴロ水(日本名水百選) 湧水です。蛇口をひねると湧れんばかりに出ます。



ゴロゴロ水でつくったコーヒーを大自然の中で頂く! ぜいたくなひとときです!

洞川の里が見える雄大な眺め モノレールの到着駅からの眺めです。



楽しいなあ! ツクツクします!

モノレール 鍾乳洞に行くには歩いて10分ほど急な山道を登るか、有料のモノレールに乗るかです。もちろんモノレールに乗りましたよ!

## 食養生

空気が乾燥しはじめる秋の季節は「肺」を潤すことが大切です。乾燥によって「肺」の働きが弱くなると、のどが痛くなったり咳が出たり、呼吸器のトラブルや喘息などの症状があらわれます。また美容の面では「肺」が乾燥するとお肌も一気に乾燥するといわれています。そこで「肺」を潤す白い食材を食べて、みずみずしいお肌を保ちましょう!

## お薦めの白い食材たち

白ゴマ、レンコン、梨、銀杏、白キクラゲ、ホタテ、ユリ根、里芋、山芋、牛乳、豆乳、豆腐、ハチミツ、白菜など。「肺」は「大腸」とも関係があるので、肺が乾燥すると大腸も乾燥してしまい便秘になりやすい季節です。漢方では通肺(つうべん)効果のあるハトムギの事を「肺を潤し、腎を養う」といいます。この秋ハトムギを食べて体の内から潤いましょう!



はとむぎと白きくらげとココの栗の美肌デザート (管理栄養士 竹川雅子)



# ハトムギ酵素

## 「腸内フローラ」と「ハトムギ酵素」のお話

最近話題の「腸内フローラ」。私たちの腸内には600兆個もの細菌が生息していて、それぞれの細菌はグループをつくり群生している様子が、まるでお花畑のように見えることからフローラと呼ばれているそうです。細菌の中でも善玉菌が多いと免疫力がアップする、脳の機能が活性化する、そして精神が安定するなど、心身の健康に深く関係することが分かっています。善玉菌を増殖させる味噌、ヨーグルトなど発酵食品、食物繊維の多い食品などを食べて、体だけではなく心も健やかに保ちましょう。

「ハトムギ酵素」には生きたまま腸に届く乳酸菌、善玉菌の餌となるオリゴ糖、善玉菌の増殖に役立つハトムギ若葉の食物繊維が「腸内フローラ」のバランスを整え、フルーツ酵素とハトムギの力で体の内からきれいにします。



はとうむぎのハチミツ漬けとヨーグルト



ハトムギ酵素 150g (2.5g×60包)

飲みやすい顆粒タイプ

## ハトムギ畑を視察

富山県の「ハトムギ畑」を視察させていただきました。今年の成育はいかがですか? この日は、あいにく台風の影響で雨天でしたが、ハトムギにとっては天からの恵みで葉が生きています。



今のハトムギはこんな感じです。畑のハトムギはこんな感じに育っています。ハトムギの着粒数はまあまあと言う感じです。ハトムギの実はずでに黒く登熟している粒もあればまだ薄い茶色の実もあります。ハトムギの実は一斉に登熟しないため青い実が登熟するまで待つと、先に登熟した実は落粒してしまいます。今が一番たくさん登熟しているかな、というタイミングを見計らって収穫をします。



撮影:2016.9.8



# はとむぎを飲む・食べる・塗る

## 「はとむぎ」を 飲みましょう！

ハトムギの効用はたくさんあります。イボやポリープなど皮膚にできた異物を取り去る、体の中の水分を調節し必要な水分を巡らせ余分な水を排出する、リンパ液の流れをよくして老廃物を出す、角質の代謝をよくしてシミ、サメ肌、ニキビなど改善し滑らかな肌にするなどが代表的な効用です。ハトムギ茶は毎日の食事時に、また午後のティータイムに、そしてハトムギ茶はノンカフェインなのでお休み前でも赤ちゃんでもお飲みいただけます。ティーバッグになっているので手軽に作れるのも良いですね。



## 「はとむぎ」を食べましょう！

昔からある「家庭における実践的看護の秘訣」という赤本に、ハトムギ(ヨクイニン)を食べると、体内の病的なかたまりや肺の浸潤、筋腫などが自然に溶けてなくなる、という不思議な薬である。このような効果がある薬は西洋にはない。すべて漢方薬は天然のもので、西洋の薬のように科学的分析をしていないので、その薬理はわからない。と掲載されています。

理論の解明がなくても副作用もなく、それらの症状を改善することは体験から実証されています。



## 「はとむぎ」を塗りましょう！

昔から、民間療法に「ハトムギでパックするとお肌がきれいになる」と言い伝えられています。ハトムギをイボやシミ、脂肪腫、粉瘤などに直接塗っておくと気がつけば肌がきれいになり治っているという治療方法です。実際にたくさんの体験談をいただいておりますので紹介します。

### 体験談

#### 「ハトムギ酵素」で 目元のシミが薄く。

「はとむぎ」を洗顔やパックに使うとシミにも効果があると聞き、内側からと外から美肌に挑戦。1ヶ月余りが過ぎ、目元のシミが薄くなってきたように思います。肌の不調を訴える友人やシミを気にする友人に紹介できます。

大阪府 59歳 女性

#### 「はとむぎ茶」で水イボがよくなった。

6歳の娘が、ひじの内側に水イボが10個程でき、なかなか完治しませんでした。

プールが始まるのに心配していましたが、「はとむぎ茶」を煮出した後に湯船に入れて肌に直接パティングさせると、すっかり良くなりました。ハトムギ様々です。

子供の持たせる水筒には、欠かさず入れて香ばしさを楽しみ、私のシミを消してくれることを祈っております。

大阪府 45歳 女性



### はとむぎで秋の養生を！

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粒 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 国産はとむぎ炊飯専用 200g (20g×10袋)



# 板藍根

## 体を温める食品群

体を温める食品は旬のもの、色の濃いもの、水分が少なく固いもの、産地は寒い土地で取れるものなどが目安です。ピーマン、ブロッコリー、ニラ、ニンニク、ショウガ、カボチャ、ミカン、ハチミツなど、またこの季節は生サラダではなく温サラダにしてお召上がりください。



## 風邪が気になる季節です。

そろそろ冷え症の人にとって嫌な季節となってきました。最近では女性だけではなく男性の冷えも注目されているそうです。やはり無意識に冷える食べ物を食べているのかも知れませんね。体温が1℃下がると免疫力が30%も低下する、そして代謝は10%以上落ちるといわれています。体を温めるには、ぬるま湯にゆっくりつかって体の深部まで温めたり、軽い運動で筋肉をつくり体を冷えにくくしたり、体を温める旬の食べ物を食べるなどで、冷えから守り免疫力をアップさせましょう。

## 免疫力のアップに！

生薬配合



板藍根 顆粒  
12g(1g×12包)



〈お徳タイプ〉  
板藍根 顆粒  
36g(1g×36包)

「のみやすい板藍根」は、ウイルスの増殖を抑制し、風邪やインフルエンザの時に有効です。抗ウイルス作用、抗菌作用、免疫増強作用、解熱消炎作用などがあります。

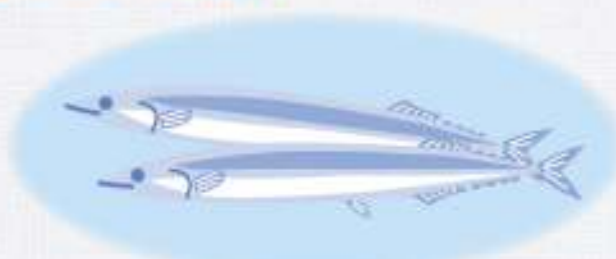


# 田七人参の力

## 魚は脂がのって美味しい季節です。

秋の旬と言えばサンマ、脂ののったサンマは美味しいですね。魚の脂は、脳の老化防止やLDLコレステロールを減少させる不飽和脂肪酸、血中脂質を低下させるEPA、血中の中性脂肪を低下させる脂肪酸などが豊富に含まれています。だから血液をサラサラにして生活習慣病の予防に良い食品だと言われています。

でも毎日、魚料理ばかり続けるのは、むずかしいですね。「田七人参の力」は、血液に関与してたくさんの効果もっています。



### 魚の名前クイズ (いくつ読めるかな)

- ①秋刀魚 ②鱈 ③鰯 ④鯖 ⑤鮭 ⑥鰯  
⑦栄螺 ⑧柳葉魚 ⑨細魚 ⑩鮫鱈

①イサナ ②タラシ ③イサナ ④サバ ⑤サケ ⑥サケ  
⑦カタツムリ ⑧アサギ ⑨シラス ⑩サメ



DALSSENGA  
田七人参の力 お徳用  
225g(1.5g×150包)



DALSSENGA  
田七人参の力  
60g(1.5g×40包)

「田七人参の力」は、独自のサボニンで血液をきれいにする、血管を丈夫にするなどの働きから心臓、肝臓、生活習慣病の予防に役立ちます。1日1包で1日の疲れをとり、免疫力のアップに役立ちます。