

# 大和の古刹を歩く

## 檜神社 ● 奈良県天理市奈良町443

弊社のハトムギ畑の近くに、檜神社があります。檜神社の鎮座は767年で「日本書紀」の崇神天皇十年の条に出てくる古い神社です。今の本殿は1862年に春日大社の式年遷宮により払い下げられたもので、その当時の氏子たちが春日大社から担いで運んでこられました。御祭神は五十狭野彦命と鬼子母神で、現在は不思議な心算により「子授けの御神徳」があるとして有名です。御神徳にあやかり授かった子供には「檜、奈良」の文字を命名するのが習わしだそうです。



鬼子母神様が手にするザクロには、子供授けの意味があります。



ザクロ  
拝殿前の左右にザクロの木が奉納されています。



銅の鳥居(かねのとりい)  
鳥居の材質は銅でつくられています。鳥居とは、神域と人間の住む俗界を区画する神社建築の門のことです。ここは道路に面して鳥居があり境内はこじんまりとした神社です。



拝殿・本殿  
鳥居をくぐると左手に拝殿があります。なぜか狛犬が横の中にいます。拝殿の奥に見えるお屋敷が本殿です。

子孫長久と書かれた額が奉納されています



子孫長久の額



本殿  
この本殿が、春日大社から払い下げられたものですね。新しい感じがしますが計算すると150年前になりますね。上がってご参拝させていただきます。



境内末社  
右側が八幡神社、左側が恵比寿神社です。



八代目市川団十郎が奉納した井筒でこの井戸水は子供が授かる霊水といわれています。

覗いてみました、真っ暗で深さが分かりません



### 鬼子母神(きしもと)伝説

鬼子母神はハンシカと書く神様と結婚し、500人とも言われるたくさんの子供を産みました。愛する子供を育てるため人間の子供をさらってきたり食べていました。人間たちは恐れおそえお祭神様に相談しました。するとお祭神様は鬼子母神の一番かわいがっていた末の子供を神力で隠してしまわれました。鬼子母神は悲しみ悲しみと泣き回りましたが見つかりません。そこでお祭神様に助けを求めました。お祭神様は鬼子母神に「500人の子供がいて、たった一人がいなくなっただけでお前は私に助けを求めている。人間は数少ない子供をさらわれ、その涙の悲しみはいかほどであろう」と諭します。鬼子母神はお祭神様に祈えを受け改心し、安産や子供の守護神となりました。

## ハトムギとジュズ珠の比較



### ハトムギ

イネ科・ジュズ珠属  
栽培種の一年草・デンプンはモチ生用  
用 途・利水、消炎、鎮痛、イボ取り  
和 名・ハトムギ  
漢 方 名・ヨクイニン  
見分け方・実は垂れ下がっている  
実の形は涙型で小さく茶褐色  
爪で押すと外皮がむける



### ジュズ珠

イネ科・ジュズ珠属  
水辺に生育する多年草・デンプンはウチ子性  
ハトムギと比較して全体が大きい  
和 名・ジュズ珠  
漢 方 名・センコク  
見分け方・実は上を向いている  
実は大きい丸形で艶のある黒色  
外皮は硬く爪では割れない

# ハトムギ酵素

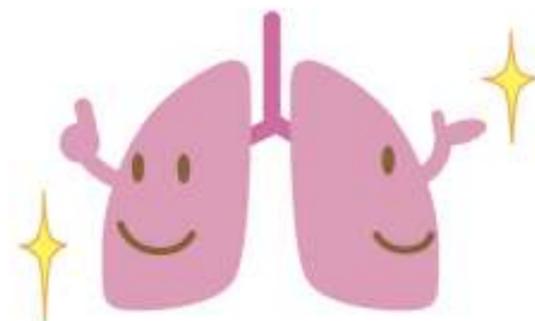
## 秋は肺をケアして美しく

秋の健康ポイントは「肺」です。肺は呼吸器官であり皮膚や大腸の健康にも深くかかわっている臓器です。秋の乾燥で肺の機能が低下すると喘息、風邪、アレルギー性皮膚炎、胃腸炎などの症状が体の外側に出てきやすくなります。夏に紫外線を浴びると秋を迎えた頃にシミとして出てくるのもこのためです。

「ハトムギ酵素」に含まれる3種類のハトムギは、乾燥した肺を潤し、肺の機能を活性化させて美肌に導き、ハトムギ若葉はシミ対策に、オリゴ糖、乳酸菌は腸を整えて免疫力を高め、フルーツ酵素は体全体の調子を整えてくれます。



ハトムギ酵素  
150g (2.5g×60包)



## 食養生

### 秋は白い食材を

秋の養生は乾燥対策になります。特に「肺」は温かく潤っている状態を好みますので、「肺」が喜ぶ食材をいただき乾燥がひどくならないように養生しましょう。体を潤す働きが多い白い食材は、白ごま、山いも、長いも、じゃがいも、レンコン、牛乳、豆乳、豆腐、くるみ、ぎんなん、ゆり根、白菜、ホタテ、牡蠣、梨、ハチミツ、ハトムギなどがあります。潤いは咳やウイルス、風邪の予防になります。



また秋に収穫される旬の食材からエネルギーをいただき、寒くなる冬に備えましょう！ハトムギなどの雑穀、里いも、キノコ、さつまいも、かぶ、カボチャ、栗などは大地のパワーがいっぱい！！秋にはキノコたっぷりの色ごはんなどおすすめです。



### 秋の色は白色です

五行陰陽説では春→青 夏→朱 秋→白 冬→玄といわれ、季節と色が五行によって結びついています。また白色は素の色ともいわれ「はい」という素直な返事も「肺」を丈夫にするそうですよ。

# 平均寿命と健康寿命

介護を必要とした期間や寝たきりの期間も含めたこと。これからは元気で長生きの期間「健康寿命」を延ばし、平均寿命との差を縮めましょう。



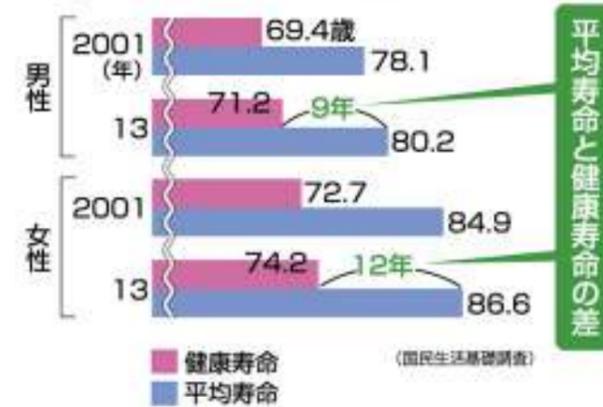
日本の平均寿命は男女合わせて83.7歳で世界でも首位です。世界の平均寿命は71.4歳ですから日本は長生きの国ですね。でも「平均寿命」とは

はとむぎシナモンティー  
はとむぎ茶は肺を潤し、胃腸に優しく心を落ち着かせてくれます。シナモンは血流を改善しシミしわの予防にも！

## 健康寿命とは

「健康寿命」とは、日常的に健康で介護を必要とせず自立した生活ができる期間のことをいいます。現在では平均寿命と健康寿命の差が大きく開いています。例えば100歳まで生きた人の場合、介護に10年、入院生活が5年だったとすると  $100 - (10 + 5) = 85$  で健康寿命は85歳となります。では実際の日本人の平均寿命と健康寿命をみてみましょう。

## 日本人の平均寿命と健康寿命



上記の表で分かるように、2013年調査では、平均寿命が女性86.6歳、男性80.2歳です。そして健康寿命は女性74.2歳、男性71.2歳です。その差は女性で12年間、男性9年間の開きがあることとなります。平均寿命も伸びていますが健康寿命との差は縮まっていませんね。

## 食事から健康寿命をのばそう！

やはり健康寿命を延ばす方法の一番は食事ですね。毎日の食事をバランスよく食べて、その量を腹八分目に抑えると生活習慣病にならず、長寿遺伝子が活性化するので健康寿命が延びるようです。

## 老化を予防する食べ物

健康寿命を延ばすために良い食事は主にハトムギなどの穀物、野菜、果物です。野菜や果物には老化を抑える抗酸化作用、ガン予防になるフィトケミカル、生きるために必要なビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれているので、からだ全体を整え老化を予防します。



## 現在の健康な長寿者の共通点

- ・食事は1日3回、食べる
  - ・魚を食べる
  - ・野菜を多く食べる
  - ・抗酸化物質を摂る
  - ・腹八分目
  - ・運動をする
  - ・ストレスを解消する
  - ・社会との交わりをもつ
  - ・幸福感が高い
- などが共通しています。



ほっと一息に  
おいしい はとむぎ茶で



ノンカフェインなので  
赤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  
ティーバックタイプ  
75g (2.5g×30袋)

## 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  
国産はとむぎ炊飯器用  
200g (20g×10袋)



国産はとむぎ  
シリーズ