

大和の古刹を歩く

橿原神宮 ●かしはらじんぐ 奈良県橿原市久米町934 <http://kashiharajingu.or.jp>

奈良の橿原市にある橿原神宮へ二人の孫と参拝させていただきました。橿原の地は神武天皇が紀元前660年の2月1日に初代天皇に即位されたところで「日本書紀」に日本建国の地と記載されているそうです。この宮跡に明治天皇が神武天皇の業績をたたえられ神宮を創建されました。その折、本殿を京都の御所から移築されたそうです。神宮へ続く長い表参道の北側は森林植物園が続き、その間にある一の鳥居と二の鳥居はそれぞれ高さ約100m、幅約8mという大きさです。今年は神武天皇即位から「紀元2677年」に当たります。



外拝殿
南神門から入ると目の前に広大な境内が広がります。広々とした境内の空気は爽やかで癒やかな感じがします。優雅な外拝殿から内拝殿へ続く回廊もステキです。



この大きな絵馬は畳14枚分、実際の絵馬の1400倍もの大きさですって！広い境内だからジャンボ絵馬がよく似合っています。

デッカイね！

城學堂々とした拜殿を見ていると誇りを感じます。これが日本の美なのでしょうね。

大絵馬 外拝殿の入口に大絵馬(高さ4.5m幅5.4mのジャンボ絵馬)が設置されています。今年の絵馬はかわいい西の夫婦が色彩も綺麗に描かれています。大絵馬は1960年に皇太子陛下の安産を祈願して設置されたのが最初で、今年で58回目だそうです。

孫たちは動物と自然に触れ楽しそう！私たちも鳥の餌にハトムギを持ってきたらよかったね。



内拝殿
内拝殿は、主な祭典が執り行われます。秋の内の期間だけ内拝殿から参拝ができる。この先に「拜殿」がありそのままだに「本殿」があります。御祭神は第一代神武天皇と皇后の倭姫命五十鈴姫命(ひめたらしみすずひめのみこと)です。

深田池
奈良時代に造成された池で、面積は約6万㎡もあります。近くにいた子供がパンを千切って鴨や鳩たちに与えると、一斉にパタパタッと寄ってきて孫たちは歓声を上げて大はしゃぎ！



体内時計を戻しましょう！

年末年始の長い休みが明けても、なかなか「仕事モードにスイッチが入らない」という方は、もしかして体内時計の乱れが原因かも知れません。食事や睡眠時間が普段と違ったリズムでしばらく過ごすと、体内の時を刻む時計が乱れてしまいます。そんな時は朝起きると太陽の光を浴び、昼には活動し夜は暗くして寝るというリズムに直して体内時計を戻しましょう！

早くまでネットやテレビを見ないように！
寝れないからと言って寝酒は余計に体内時計に悪影響を及ぼしますよ。しっかり寝て昼と夜の区別をはっきりさせましょう！

HAYANE

朝起きるとカーテンを開けて太陽の光を浴びましょう！
そして毎日決まった時間に起きる。朝食を必ず摂る。などは体内時計をリセットしやすくなりますよ。

HAYAOKI

ハトムギ酵素

健康とは、私たちの体にある60兆個の細胞に、きれいな血液を十分に流すことだといわれています。その血液をコントロールしているのが自律神経。自律神経には「交換神経」と「副交感神経」と呼ばれる2つの神経があり、両者をバランス良く働けるようにしているのが腸内環境です。

良い腸内環境とは善玉菌が多いこと、この善玉菌は食物繊維、オリゴ糖、乳酸菌、ネバネバ食材などを餌として増殖するのでこれらを積極的に摂るといいですね。

- フルーツ酵素**
発酵 体の調子をとのえる
- オリゴ糖**
お腹の調子を整える 腸からスッキリ
- 有胞子性乳酸菌**
生きたまま腸まで届く ハトムギ酵素1包2.5g中に約5億個含有

あなたの腸内チェック

- おならが臭う
- 便秘がち
- 口臭がする
- 疲れやすい
- 肩がこる
- 肌あれ



ひとつでも当てはまると悪玉菌が多い可能性があります。

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」は6つの原料でビューティバランス

- ① 国産はとむぎ
- ④ フルーツ酵素
- ② 国産はとむぎ若葉
- ⑤ 乳酸菌
- ③ 国産はとむぎ全粒粉
- ⑥ オリゴ糖

美肌、整腸

よく「イボがポロッと取れた」とお聞きするのですが、「ポロッと」って本当に取れるのかなあ、どんな感じなんだろう、と想像していたら先日洗顔をしていた時に、おでこの生え際にあったイボのようなシミがカサプタの様に本当に「ポロッと」という風にとれてビックリしました。「ポロッと」って本当なのです。国産活性はとむぎ茶100と「ハトムギ酵素」をこれからも飲み続けます。

石川県 女性 49歳



解毒を

解毒を「ハトムギ酵素」「国産はとむぎほうじ茶」で行わせていただいております。業種アドバイザーの資格を10年前にとり、「ヨクイニン」を勉強した時にすぐ「太陽食品」の商品に出会い、ず〜っと続けており、何十人もの患者さんを紹介して喜ばれております。私も免疫力低下の年齢ですがとても元気です。これからもたくさんの方を紹介いたしますのでよろしく!!

東京都 女性 63歳



寒い冬 血行を良くし免疫力を上げましょう！

寒い冬は体を動かすこともおっくうになります。でも寒いと血管が収縮しているので体を動かさずにいると血液の流れが悪くなってしまいます。血液は細胞に栄養素や酸素を運び、細胞から排出された老廃物を回収したり、筋肉で熱をつくりだす働きをしているので、血行が悪くなると細胞の働きも低下し、さまざまなトラブルの原因になります。寒い冬でも体を温め血行を良くして免疫力を上げましょう。

♥あったかい飲み物を

はとむぎ茶に生姜を入れた「ホットティー」は体を芯から温めます。甘党ならハチミツを加えて。またハトムギ入りの温かいミネストローネは美肌効果も抜群！



♥体を温め血行が良くなる食材を

冬の根菜類は体を温めます。大根、人参、ゴボウ、レンコン、玉ねぎ、ニラ、らっきょうなどやトウガラシ、生姜、ニンニクなどの香辛料も体をポカポカに！



♥あったかグッズを

体が冷えていると免疫力が低下します。太い血管が通っている首、そして手首、足首を温めると体温も上がります。腹巻は便秘症や胃腸の弱い方におすすめ！



♥おじぎをする・お腹をねじる

体の熱をつくりだすのは筋肉。お腹や太ももには大きな筋肉があるので動かすと体が温まります。深くおじぎをしたり、まっすぐに立ちお腹を左右にねじるとポカポカに！



♥お風呂は美容にも

お風呂に入ると温熱作用で血管が拡張するため、血液やリンパ液の循環がスムーズになり、細胞の新陳代謝が促進されるのでシミやしわ対策にも。また水圧作用でむくみ取りに。



♥ふくらはぎの筋肉を

ふくらはぎは第二の心臓と言われ、ふくらはぎの筋肉を鍛えると血液を心臓に送り返す力が強くなって血行がよくなります。歯磨きの時などにかかとの上げ下げや、つま先をあげて。



♥みんな知っているラジオ体操

ほんの少しでも体を動かすだけで血の巡りは良くなります。ラジオ体操は3分間で全ての筋肉を使う理想的な体操。一、二、三と掛け声と共に元氣よく！



♥生姜タオルで

皮ごとすりおろした生姜を入れた熱めのお湯をつくり、その中にタオルを入れ硬く絞って肩首にのせます。その上からビニール、バスタオルなどで保温。また生姜湯で足湯も。



♥足の指でグー・チョキ・パー

冷えは足元から始まります。足の指でグー・チョキ・パーとじゃんけんをすると指先の関節が柔らかくなり足先が温まります。また足の指の間をもむ、足の付け根を握るなども効果的。



♥歩こう！！

血行を良くする効果的な運動は歩くこと。歩くと全筋肉の7割を占める足の筋肉を使うので体温が上昇します。朝の太陽の光は前向きな気持ちにさせてくれる脳内物質が多く分泌するので幸せ気分！



食養生

「冷えは万病の元」と言われるように、体を冷やすと様々な病気にかかる原因となります。寒い冬の養生は、体を外から内から温めて免疫力を上げることです。外出するときは首や腰、足首を冷やさないようにする、夜ゆっくりお風呂に入る、温まる食事を摂る、など心掛けて体を冷えから守りましょう。冷えのため体の血液循環が悪くなると肩こりや頭痛の原因になるだけでなく、



体を温める食事の定番は何と言っても鍋料理です。野菜たっぷりのお鍋に生姜やニンニク、コショウなどの香辛料を使って、また具たくさんで雑炊、みそ汁や粕汁などで体の芯からポカポカと温めましょう。体が温まると幸せ気分になれますね。

年始にご馳走を食べ過ぎた方は、七草粥で胃をリセットすることをオススメします。さらにハトムギを入れると美肌効果もアップ！



(管理栄養士 竹川雅子)