

大和の古刹を歩く

奈良公園の鹿 ● 奈良公園の鹿 一般財団法人奈良の鹿愛護会 http://naradeer.com

今月は奈良公園の「鹿物通り」です。奈良公園にはたくさんの野生の鹿が生息しています。鹿は今から1300年前、淡路島の鹿島神宮から武甕槌命(たけみかづきのみこと)が白い鹿に乗って来られたという伝説が起源とされ、天然記念物にも指定されています。鹿の姿と立つ姿はとても神々しくて美しいですね。春日大社、東大寺、興福寺など世界遺産の多い奈良公園で、人と共存しながら長い歴史と文化を育んできた人懐っこくて可愛い動物です。



伏籠手水所 (ふせしかのてみずしよ)

ここにも鹿が... 春日大社の手水所には、神の使いとされる鹿がお出迎えしてくれます。

「鹿せんべい」をあげると「ありがとう!」とおじぎをするしぐさがとっても可愛いですよ!



奈良公園

おぜんざいは上品な甘さで、ゴマ入りのお餅が美味しい!



茶屋

鹿よせ 「鹿よせ」は奈良の冬の風物詩です。ナチュラルホテルの景色が奈良公園の麓に響き渡ると鹿の群から100頭もの鹿が集まってきました。エサはサツマイモやドングリです。鹿はペーターベンの交響曲第6番「田舎」のワンフレーズと決まっているんです。



鹿クイズ

- | | |
|---------------|-----------------|
| ①奈良公園の鹿は何頭いる? | ⑥鹿せんべいの原料は? |
| ②鹿の平均寿命は? | ⑦鹿の主食は? |
| ③鹿の糞はどうする? | ⑧鹿の胃袋はいくつ? |
| ④鹿が怖がる動物は? | ⑨鹿は牛の仲間、馬の仲間? |
| ⑤鹿は何処で産むの? | ⑩赤ちゃん鹿はいつみられるの? |

答え

- | | |
|-------------|---------|
| ①約2000頭 | ⑥粟(アワ) |
| ②約10年 | ⑦草 |
| ③糞を焼いて肥料にする | ⑧1つ |
| ④狼 | ⑨牛と馬の仲間 |
| ⑤奈良公園の奥 | ⑩12月〜2月 |



食養生

「気と血」を補いましょう

漢方ではお顔のシミやくすみ、肌あれ、クマといったお肌のトラブルの原因は「気と血」のめぐりが悪くなっていると考えられます。さくら色のように血色よく、張りのあるお肌も食べ物からつくられるのでこの時期、停滞している「気・血」を補う食材をいただき美しい肌を目指しましょう。

【気を補う食べ物】

やまいも、さつまいも、じゃがいも、キャベツ、かぼちゃ、インゲン豆、米、もち米、鶏肉、たら、いわし、さば、かつお、はちみつなど「気」の巡りに、香草や三つ葉、すだち、ゆずなどをお料理にプラスして、香りを楽しむこともおすすめです。

【血を補う食べ物】

ほうれん草、にんじん、レバー、イカ、タコ、カツオ、貝類、ぶどう、黒ゴマなど

【肌を整える】

立春を過ぎると季節が多から春になるといわれています。「気・血」を補う食事で春になれば明るい色が似合う健康なお肌をめざしましょう。また、お肌を整えることで有名なハトムギ、白さくらげ、クコの実もおすすめの食材です。

気・血



いやだ、こんな所にシミ、くすみ...



(管理栄養士 竹川穂子)

ハトムギ酵素

水分補給とハトムギで冬を健やかに!

私たちの体の約60~65%が水分。呼吸や、皮膚、尿、便などから排出される水分量が約2000ml。だとすると、毎日排出される量と同じだけ水分の補給が必要となります。水分補給がされないと血液濃度が濃くなり血流が悪くなってしまいます。水分補給は冷たい水でなくても、温かい飲み物、食事の味噌汁、スープなどもいいですね。

抗酸化・アトピー性皮膚炎に!



水分を補給して血液サラサラ! 老廃物を取り除き、むれがとれまーす!



飲むタイミングは起床時、入浴の前後など1日数回に分けてこまめに飲むようにしましょう。ハトムギは、リンパ液の流れや血液の循環を高めます。リンパ液の流れが良くなると老廃物の排泄促進や胃腸機能の向上に期待できます。「ハトムギ酵素」には3種類のハトムギを配合しているため、ハトムギの機能性が十分期待できる商品です。



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 |

はとむぎチョコを作ってみましょう

ハトムギで簡単にできるバレンタインチョコの紹介です。

チョコ作りは楽しいなあ! パパにあげようかな!



【ハトムギの効果】

「国産はとむぎほうじ粒」はポリポリとしておいしく、その栄養価は必須アミノ酸と必須脂肪酸を豊富に含み、アミノ酸という精神を安定させる物質が心身を健やかにしてくれる効果があります。機能性から見ても利尿作用と美肌作用が、この時期の乾燥肌を体の内から改善させてくれます。



使用するもの

国産はとむぎほうじ粒板チョコプレート (いろいろな色でつくると楽しいですよ)

作り方

- ①板チョコを削み、ボールで溶かして溶かす
 - ②ほうじ粒を入れ、混ぜる
 - ③型に入れて冷まし固める
- ♥可愛くラッピングすると手作りチョコの出来上がり!



国産はとむぎほうじ粒

冬の健康 お役立ち情報！

インフルエンザの予防に！

風邪やインフルエンザの感染を防ぐには手洗い、うがい、マスクの着用が何より効果的と言われています。マスクの着用は隙間のないように、あごまでしっかり覆う。手洗いは石鹸や消毒液を使う。外出から帰るとうがいをするなど。



花粉症のはじまり！

花粉症の対策で一番大切なのは、花粉が体の中に入らないようにすること。目にはメガネやゴーグルを、目がかゆい時は冷水で絞ったタオルで冷やす。鼻には使い捨てマスクをする。花粉を洗い流すために顔を洗う。枕もとの花粉を拭き取るのも効果的です。



ヒートショックに！

冬の寒い時、風呂と脱衣場の湿度差が10度以上あると高齢者ではヒートショックが起こり、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞など深刻な疾患につながる危険性があります。浴槽のフタを開けて浴室の温度を上げる、床にマットを引くなどの工夫を。



水分補給を！

乾燥する季節は喉や鼻の粘膜も乾燥するため、ウイルスに感染しやすくなったり風邪を引きやすくなったりします。こんな時は水分補給をしっかり摂って粘膜を潤しましょう。夏の水分補給と同じく冬の水分(冷たい水でなくても温かい飲料水でも)健康上とても大事なことです。



肌がかゆい！

皮脂が減少し肌の水分量も低下した乾燥肌に、外部からの刺激が加わるとかゆみが生じます。かゆい時は掻かずに保湿効果のあるクリームなどでケアしましょう！ハトムギを食べたり飲んだりすると傷んだ肌を回復させ、保湿効果を高めてくれます。



洗いすぎに注意！

乾燥肌の方は体をナイロンタオルなどを使ってゴシゴシ洗わないようにしましょう。肌を強くこすると、表面の皮脂膜はがれて更に乾燥します。体の汚れは手でなでるようにして洗うだけで十分です。



入浴後の保湿♪

お風呂に入ると保湿成分が流れやすいので風呂上がりはタオルで水分を拭き取った後、できるだけ早めに化粧水、乳液、保湿クリームなどで保湿ケアをしましょう。また乾燥肌の方は熱いお風呂や長風呂は禁物ですよ。



手荒れ、かかとのひび割れ！

冬場はお湯を使った仕事が多くなり手の潤いが奪われ乾燥します。乾燥が進むとヒビ割れて痛みが伴います。手の荒れもかかとのひび割れも寝る前にクリームをたっぷり塗って手袋や靴下をはいて保湿効果アップを。



板藍根の威力

現代の食生活では免疫力が低下している方が多いといわれています。免疫力が低下すると風邪やウイルスに感染しやすくなります。そんな時は板藍根が役立ちます。板藍根は抗ウイルス作用があり風邪、インフルエンザなどの感染予防に効果が高く、また喉が痛い時も板藍根でうがいをする事で緩和する働きがあります。他にも板藍根は解毒作用、解熱作用、抗炎症作用、肝機能向上などがあります。

- 風邪を引きやすい
- 人混みに出かけることが多い
- 口内炎がしやすい

漢方の抗生物質といわれ、生薬で体を温め、ビタミン類で体の調子を整えます。

