

大和の古刹を歩く

奈良町界隈

うらかなお天気に誘われて、奈良町界隈の古刹巡りをしてきました。このあたり一帯は江戸時代の末期から明治時代にかけての町家がそのまま残されているので、歩いていると懐かしい感じがします。もとは元興寺の旧境内だったそうで、今では奈良町といわれて多くの観光客が訪れるところ。家々の軒先に吊り下げられた荒神さんの身代わり甲も珍しい光景です。



奈良町資料館

拝観は無料です。ゆっくり資料を見て回りました。江戸時代に使われていたユニークな絵巻板や当分の時計など、また東大寺二月堂のお水取りに使われた6mもある藤根明(かごたいまつ)の真竹が天井からつるされています。



文字がなくても画像の内容がよく分かりますね!



吉祥堂(旧元興寺本堂跡)

資料館の角を曲げると吉祥堂があります。ガラス越しにきれいな吉祥様が観ておられます。



奈良町には十念寺のような小さなお寺や神社がいっぱいあります。

十念寺の山門

奈良町の通りから西に行ったところの石畳の路地を下ると山門が見えます。ここはお寺を開基されたという奈良の高僧が、風俗を清くして入ることを人々にすすめたことから真宗町と呼ばれているそうです。近くに鐘湯もありました。



十念寺のおもしろ地蔵

お地蔵様は一言だけ聞いてくださることから「一言地蔵」と言ったり、出来物や、くさが治るので「くさ地蔵」とも言ったり、治ったおれに、おしろいで化粧をするようになったので「おしろい地蔵」とも言われて親しまれているそうです。



御霊神社の鳥居

南の方向に行くと角に御霊神社の赤い鳥居が見えます。小さな境内は綺麗に手入れされています。開基は今から1200年前で歴史のある神社です。御霊とは「祭りの神」を祀る目的で建てられたようですが、今は縁結び、出世の神様も祀られていて大勢の観光客がお参りをされるそうです。



縁結びの神橋

身代わり甲のぬいぐるみ

老廃物のお話し

春は、動物が冬眠から目覚め、植物が芽吹き自然のエネルギーが高まる季節です。私たち人間も体内の気、血の流れが活発になり新陳代謝が良くなることから老廃物を排出する季節だといわれています。

老廃物がたまる?

老廃物が停滞すると余分な脂肪や有害物質が体内に吸収されてしまいます。すると肥満、肌荒れ、肩こり、疲労感、イライラなどが起きます。老廃物は静脈やリンパに乗って循環するので老廃物が停滞しているという事は静脈やリンパの流れが滞っているということです。

老廃物を出す食べ物?

老廃物の排出を促す食べ物はビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む野菜や海藻、雑穀がおすすです。特に食物繊維は、余分な脂肪や糖質を吸収して排便がスムーズになるよう促します。またヨーグルトや乳酸菌飲料、発酵食品も腸内環境を整え排出を促す食品です。



ハトムギ酵素

春野菜の苦みやアク、香りのあるものは、内臓を刺激して新陳代謝を活発にしたり、老廃物を排出するというデトックス効果を持っています。この季節、健やかな体ときれいのため、旬の野菜を積極的にいただきましょう。

「ハトムギ酵素」に含まれるハトムギやハトムギ若葉は、抗酸化作用があるので体の中から酸化を抑制し、そしてリンパの流れもよくします。フルーツ酵素、乳酸菌、オリゴ糖は腸内環境を整えて、老廃物の排出を促進させるので体の内からスッキリします。



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

4月の食養生

春は「気」のバランスが大切!

春は暖かくなり、お出かけなど楽しみが多くなりますね。この時期の養生は「気」の巡りを良くしてストレスを溜めないように、のびのびとした気分で過ごせるよう心がけましょう! 春は自律神経が乱れがちになります。なんだか不安になったり、イライラ、鬱症状など感情のコントロールが難しくなる季節ともいわれています。

朝日を浴びて深呼吸をしたり、しっかりと筋をのばしてラジオ体操やストレッチ体操などで「気」の巡りを良くする習慣を身につけましょう。太陽の陽気浴びて自然の中の散歩やトレッキング、軽い運動でも新陳代謝が活発になって老廃物がスムーズに排泄されます。



そしてリラックスしながらの入浴や半身浴も老廃物の排泄を促し、ミント、シソ、セロリ、ハーブなどの香辛野菜やグレープフルーツ、柚子などのさわやかな香りも「気」の巡りを良くしますので積極的に使いましょう。

(管理栄養士 竹川(竹子))

はとむぎのお話し

ハトムギは機能性がいっぱい!

ハトムギは唯一、さまざまな効果効能をもっている付加価値の高い穀物です。食品なので有効成分の特定はできていませんが、腫瘍抑制、イボとり、利尿作用、代謝作用、鎮痛作用、抗炎症作用、抗アレルギー作用、抗ウイルス作用、デトックス作用、美肌作用(シミ、ソバカス)などの効果があります。古書にはハトムギを長期服用すれば生命を養い、身体を軽くし、元気を益し、不老長寿になると記載されています。

ハトムギで病気の予防を!

毎日いただく食事によって私たちの体はできています。食べ物は命を養って健康を保つためのものですが、食べ物によっては病気になることもあります。体に良いと言われる食べ物はたくさんありますが、ハトムギは栄養価も高く滋養強壮や生活習慣病の予防に、そして抗腫瘍作用があることからガン予防にもなると言われています。

ハトムギの脂肪酸が良い!

国産ハトムギに含まれる脂肪酸は7%もあります。脂肪酸は飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分類されます。飽和脂肪酸は動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールを増加させますが、不飽和脂肪酸は悪玉コレステロール(LDLコレステロール)を減らし、善玉コレステロール(HDLコレステロール)を増加させる働きを持っています。ハトムギの脂肪酸は不飽和脂肪酸が多いので、健康寿命を延ばしてくれる食品といえます。

ハトムギは全身を潤す!

ハトムギは体内の代謝を活発にします。中医学では「気血水」の「水」の事を津液といい、体内にある血液以外の唾液や胃液、涙、リンパなどのことをさしています。津液の働きは肌や髪に潤いを与えたり、のどや腸や胃などを潤し、また関節をなめらかにする潤滑剤にもなっています。ハトムギを食べると津液の働きが良くなって体の動きを円滑にします。



ハトムギ茶は美味しくてホッとするわ!

はとむぎ Q&A



Q ハトムギでイボや魚の目、タコが取れるって本当?

A ハトムギには抗疣贅作用と抗ウイルス作用があるのでウイルス性のできもの(イボ、魚の目、タコなど)なら取れます。皮膚の老化によって出来る老人性イボは取れにくいですが、ハトムギは皮膚の老化予防にも良いので時間がかかるかも知れませんが改善させてくれます。
※疣贅とは、イボの事です

Q ポリープも取れますか?

A ハトムギは粘膜にできたポリープ、性器にできたイボなども取る効果があります。食品なので薬のように速効性はありませんが継続して摂っていると消えてなくなります。

Q ハトムギはアトピー性皮膚炎にもいいですか?

A ハトムギは抗炎症作用でアトピー性皮膚炎の炎症を抑制し、水分代謝を良くして皮膚の一部が乾燥したり、ジュクジュクするといった症状を改善させます。

Q ハトムギとヨクイニンは同じ?

A ハトムギもヨクイニンも同じ植物の事です。呼び名が食品ではハトムギ、漢方ではヨクイニンと呼んでいます。殻がついたものはお茶にしてハトムギ茶になり、中の白い実を食べるハトムギになります。



Q 子供の水イボも取れますか?

A 水イボの正式名称は伝染性軟属腫といわれ、ポックスウイルスが原因でイボが出来る伝染症です。ハトムギには抗ウイルス作用があるのでハトムギ茶を飲んだり、ハトムギを食べると取れます。

Q ハトムギは体を冷やしますか?

A 中医学では食べものを3つの性質に分けています。「陽性」は体を温めるもの「陰性」は体から熱を取るもの「平」はどちらにも偏らない性質です。ハトムギはやや「陰性」に含まれていますが、加熱調理すると「陰性」が弱まり「陽性」の方向に変化するので体を冷やすことはありません。

Q 冷え症なのですか?

A 冷え症の人の多くは、体内に溜まった水分が原因だといわれています。「水は冷えの元」といわれるように余分な水分を体外に排出すると冷え症は改善されます。ハトムギは余分な水分を排出する利尿作用の働きで、むくみを取り、水が原因の冷え症を改善させます。

Q ハトムギは小麦アレルギーでも食べられますか?

A 小麦アレルギーの方は小麦に含まれる独自のグルテンが原因のようです。ハトムギはグルテンフリーなのでアレルギーがあっても大丈夫です。ハトムギは抗アレルギーの効果もあります。

Q 妊娠中は控えるようにと言うのは本当ですか?

A これは俗説として言われているだけで科学的な根拠はありません。しかし妊娠中は精神を安定させることが大切なので不安をかかえて食べるより控えるのがいいようです。産後の養生食として利用すると母乳の出も良くなる効果があります。

Q 赤ちゃんから飲めますか?

A ハトムギ茶はノンカフェインなので赤ちゃんから安心してお飲みいただけます。最初は味も薄く、量も少くから始めるといいでしょう。

はとむぎで春の養生を!

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粉 140g (7g x 20袋)	国産はとむぎ ほうじ粉 250g	国産はとむぎ 粉末 220g	国産はとむぎ 粉 250g	小袋タイプ 国産はとむぎ炊飯器用 200g (20g x 10袋)

国産はとむぎシリーズ