

大和の古刹を歩く

奈良町界隈 ● さらさら歩いて

今日は、奈良を代表する東大寺の大仏様をお訪ねしました。大仏様のこれまでの歴史には過去の戦火で本堂が焼け落ち100年近くも雨ざらしにされていた時がありました。それを見た公卿上人という高僧が悲嘆し、江戸幕府に願いをこめてから国家的大事業として、ようやく復興したのが現在の大仏殿です。重傷の無い時代に世界最大の木造輪廻建築を造った日本人の技と心、今では世界中の人々に感動を与え続けています。



東大寺金堂・本堂(国宝)

本堂の大仏様を祀る大仏殿です。大仏殿の中は土間にあって土足で入室でき、撮影も自由にできる珍しいお寺です。創建は奈良時代ですが、その後2度の戦火に遭い鎌倉時代と江戸時代に再建されています。創建当時の外観と現在の建物の間口は2/3に縮小し、間口57.01m、奥行50.48m、高さ48.74mです。創建時の外観は釣合の取れた長方形で今以上に美しい建築物だったそうです。



東大寺の南大門(国宝)

日本最大級の山門の東大寺南大門には、東大寺の別称「大華嚴寺(だいげんじ)」という匾額がかかっています。南大門には左右に8.4mもの巨大な阿彌像が大仏様を守っております。

大仏様(国宝)

大仏様は唐造り仏(しやうぞうぶつ)という最新式の仏像です。創建は奈良時代745年から752年まで7年間という歳月を要し、延べ260万人が働いたそうです。仏様の大きさは像高14.96m、脚部5.33m、目の長さ1.02m、耳の長さ2.54m、重さ約25tです。今の大仏様は黒漆ですが、当初は黄金に輝いていたそうです。



木柱だけで巨大空間をつくらなくて、昔の人は柱大ですわね。

大仏殿を支える柱

この柱は江戸時代に再建された寄木組です。再建には直径1.2m、高さ30mもあり樹齢1000年以上の天然木の不足などで寄木組になっていました。これらの柱は76本で大きな大仏殿を支えています。



「大和の古刹を歩く、100回記念おめでとう！」



大きな灯籠ですわね。2度の戦火から逃れ少長時代からそのままの姿で残っているそうです。貴重ですわね！

金剛八咫燈籠(国宝)

5月の食養生

食養生とは、食べ物で命を養うという意味

食べ物が豊かな日本では、自分に必要な食べ物を見極めるのが難しいですね。健康的な身体づくりには自分に合った食べ物を、身体に負担のない食べ方でいただくのが基本です。朝は、まだ身体が活発に活動していないので、消化のよい温かいものを。昼は、身体が活発に動いている時なので栄養のあるものを。夜は身体を休める時なので野菜などを中心に、胃に負担がかからないよう夜の8時までに食べましょう。

5月は季節の変わり目でストレスが溜まりやすい時期です。ストレス発散するため血行を促し、新陳代謝を高める旬の食材を選びましょう。玉ねぎ、キャベツ、さやえんどう、セロリ、きくらげ、人参、かぶ、三つ葉、わかめ、オレンジ、グレープフルーツ、バナナ、パパイア、柿、栗、鯛、アサリ、ハマグリなどの食材がおすすめです。



(管理栄養士 竹川節子)

ハトムギ酵素

体が酸化すると老化が進み、見た目にも老けて見えます。老化予防には抗酸化物質を含む食品をたくさん食べて体の酸化を抑制しましょう。「ハトムギ酵素」に含まれるはとむぎ米、はとむぎ若葉米、股付きはとむぎにはポリフェノールという抗酸化作用があるので、老化の予防になります。「ハトムギ酵素」を飲んでいるたくさんのお客様から「実年齢より若々しく見られます」というお便りをいただくのも、老化の予防に役立っているからです。



「ハトムギ酵素」入りフルーツパフェ



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

老化のスピードを遅らせましょう!

* 若々しくいるため

若々しく健康であるためには、活性酸素を減らしましょう! 活性酸素が多くなるとシミ・しわなどの肌の老化、疲れやすい、風邪を引きやすい、動脈硬化や血管の疾患、糖尿病、白内障、アトピー性皮膚炎、ガンなどに影響を及ぼします。



* 抗酸化物質を含む食べ物

食べ物に含まれる抗酸化物質を積極的に摂りましょう。抗酸化物質の種類には、ブルーベリーやリンゴなどのポリフェノール、ピーマン、人参などの緑黄色野菜のカロチン、豆や玉ねぎなどのフラボノイド、トマトやスイカなどのリコピン、そして香辛料のカプサイシンがあります。このように抗酸化物質にはたくさんの種類があるので偏らず食べましょう!



* 細胞が酸化すると

生まれた時から酵素を使って呼吸をしています。体の中に残ったわずかな酸素が活性すると、正常な細胞を傷つけたり細胞を酸化させたりします。酸化は老化のもとです。若いうちは要らなくなった細胞を取り除き、新しい細胞を補充しますが、加齢と共にそのスピードも遅くなります。食べ過ぎや脂質、糖分の摂りすぎは活性酸素を増やし老化を進めます。



* 体を酸化から守りましょう

私たちの体には、酸化しないように防御システムが備わっていますが、加齢と共に減少したり働く力が弱まります。普段の生活では新鮮な旬の食材を食べる、加工食品・添加物を避ける、アルコールを摂りすぎない、軽い運動で抗酸化酵素をつくる、ストレスを溜めない、紫外線を避ける、睡眠の質を高めるなどで、体を酸化から守りましょう。



身体の調子がいいと「幸せ感」いっぱい!

朝起きて身体の調子がいいと「幸せ」を感じます。この幸せ感は何処から来るのでしょうか。実はセロトニンという幸せホルモンが腸でたくさん分泌されていると、腸から脳につながっている神経系を通じて、幸せだと感じるそうです。幸せホルモンの分泌の割合は脳で約2%、血管で約8%、腸内で約90%とか、意外ですね。

腸内環境を良くする「7」つの方法で幸せ

1 満腹より腹八分目



美味しいものを、食べている時は「幸せ」ですよね。しかし食べ物が美味しいからといって食べ過ぎると、消化にエネルギーを取られ免疫力が低下してしまいます。生活習慣病に関する数値が気になりだしたら、いつもより食べる量を減らし、腹八分目にするだけでも血糖値、コレステロール値、血圧などが減少して体調も良くなるようです。

2 食物繊維をたっぷり



昔は栄養にならない食物繊維は必要でないと言う考えがありました。しかし食物繊維は腸内の悪玉菌を減らし、体に不要な脂肪や有害物質などを排出し、便通をよくする働きがあります。食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があり、どちらも腸の調子を整えてくれます。

3 そのまま丸ごと



丸ごと食べるという事は「一物全体食」の考えです。大根なら土の中で育った白い部分と太陽が当たって育った葉の部分も含め、大根が育つための命のエネルギーを丸ごと食べるということ。小魚、桜エビ、大豆など丸ごと食べられる食品は、加工食品などに比べるとビタミン、ミネラル、食物繊維などがバランスよく摂れるので身体の調子がいいです。

4 よく噛む



食事はよく噛んでいただきましょう。細かく噛み砕くほど胃腸への負担を和らげます。噛むと唾液の分泌がさかんになって虫歯や歯周病を予防したり、満腹感が得られ肥満を予防します。また脳の血流が増加して若々しい脳になる、体力の向上、味覚が発達する、発音をはっきりする、ガンの予防になるなど噛む効果はたくさんあります。

5 発酵食品を食べる



私たちの腸の中には悪玉菌、善玉菌、健康な時は何も見えないが、体が弱ると悪玉菌と同じ動きをする日和見菌が糖んでいます。これらの菌は、若いうちは善玉菌が多いのですが、加齢とともに善玉菌が減って悪玉菌が増えるようになります。味噌、納豆などの発酵食品や乳酸菌を含むヨーグルトは善玉菌を増やし免疫力を高めます。

6 その土地の食べ物を



人は、先祖代々暮らしてきた土地で取れた食材を食べると、身体の調子が良いとして継承されてきました。日本は南北に長い島国なので、北の寒い地方の食材や料理は体を温め、南の暑い地方の食材や料理は体を冷やします。住んでいる気候風土の中で培われた国産の食材は身体に合っています。

7 食品添加物は避ける



毎日、知らないうちに口にしている食品添加物。日本では天然と合成を含め803種類も使われています。使用する目的は加工する時に必要なもの、形や独特の食感を持たせるもの、色や味に関するもの、栄養を補うもの、品質を保つものがあります。添加物は腸を刺激し、善玉菌を減らすので商品を買う時は表示を見て、体に不要なものは避けましょう。