

# 大和の古刹を歩く

## 高取城跡 [たかとりじょうせき] 奈良県高市郡高取町高取

奈良県高取町にある高取城跡へ登ってきました。高取城は山城として日本一の広さを誇り、岡山県の松山城、岐阜県の岩村城と共に日本三大山城の一つです。今では美しく積み上げられた石垣だけが山のいたるところに残っています。この自然のままの佇まいは訪れる人によってさまざまな想いを抱かせてくれます。城郭には樹齢何百年と思うほどの巨木があちらこちらに立っているの、天守閣跡からの眺望がさえぎられ、下草も茂っていますが、手入れをすれば美しい天空の城「日本一」となるでしょうね。

いきなり急な階段が…  
曲がっているのが先が見えない！  
登れるかしら。



駐車場からの登り口

上を見上げると石垣の一面が…  
フーイ！ 城跡だー！



新櫓跡(しんぐらあと)

最後の階段を曲がると、きれいに積み上げられた新櫓の石垣が突然見えます。



太鼓櫓跡(たいこくらあと)

新櫓跡の横に太鼓櫓の石垣が続いています。朝日が当たって、きれいな石垣です。



天守閣跡石垣

新櫓跡と太鼓櫓跡の向かい側に天守閣跡の高い石垣の一面がドーンと見え、圧倒されます。石垣を回り込むと本丸の広場に出ます。天守閣跡の石垣を登ると吉野方面や大阪京都方面、奈良盆地を見渡せます。



高取城とは、奈良県高取山(583.9m)に築かれた典型的な山城で、1332年南北朝時代の豪族、越智八郎が築城。その後豊目秀長(1583年)に本多氏が入城し、1640年には隠代大名榊原家政が入城。1869年まで14代に渡り居城したが1873年(明治2年)に廃城となりました。城郭は約60,000㎡、周囲3.0kmという広大な城で、麓の城下町と共に明治まで続いた山城としては、極めて貴重な遺構である。(高取町観光ガイドより引用)  
詳しくは「高取町観光ガイド」をご覧ください。



蔭むす石垣

本当にお城なんだあ！昔、こんな高い山にいくつもの石垣を築いて、その上に天守や白壁が…「城主や家臣、女、子供たちはどのような暮らしをしていたのかしら」と不思議な気持ちと感動です。石垣を眺めていると戦国時代に生きた人々を想わせます。

大きな木で視界が狭く  
なっていますが、吉野方面が見えます。  
当時は天空の城「日本一」だったのですね。



## お客様の声

### 顔のシミをとりたい

「ハトムギ酵素」を頂き飲んだ翌日の朝、顔を洗った時にいつもと違う感触で「これは良いのでは!!」と思いました。その後、1週間位までは日に日に肌の変化が感じられましたが、今は足踏み状態ですが、とにかく3ヶ月は続けようと思っています。

東京都 女性 68歳



### 肌がきれいになってきた

ハトムギの成分がお肌に良いと聞きましたので2ヶ月前から「活性はとむぎ茶 100」を飲んでいました。冷たくしたり、温かくしたりしています。少しずつお肌がきれいになってきたような気がします。美味しくいただいております。

石川県 女性 72歳



## 美味しいはとむぎ茶

### ホッとリラックス

ハトムギ茶は、精神安定作用があるので飲むとホッとします。水分補給にも、ご飯の時でもアイスやホットで美味しくお飲みください。ハトムギはストレスを緩和してくれます。

### 子供の水イボにおすすめ

水イボは伝染性なので、掻きつづくとウイルスが新たに広がってしまいます。皮膚科ではピンセットで取り除くので痛みが伴いますが、抗ウイルス作用があるハトムギ茶を飲むと跡形もなく簡単に取れてきます。

### 体の中からすっきり

ハトムギ茶の利尿作用はよく知られ、むくみが気になる方に利用されています。ハトムギは腎臓の機能を高める作用に優れ利尿を促し、同時に老廃物も排泄させるので体の中からすっきりします。

### 安心のノンカフェインです

ハトムギ茶は、ノンカフェインなのでお子様でも安心してお飲みいただけます。おやすみ前や、お風呂上りの水分補給としてどうぞ。赤ちゃんの場合は少し薄めて、よく冷ましてから飲ませてください。



はとむぎちゃで  
カンパイ!  
おいしいね!



国産活性はとむぎ茶100  
120g (4g×30袋)



お茶タイプ  
国産活性はとむぎ茶  
240g (4g×60袋)



国産活性はとむぎ茶  
ティーバックタイプ  
75g (2.5g×30袋)





## ハトムギ酵素と夏の肌



「ハトムギ酵素」入りヨーグルト

### ☉ 紫外線によるシミ、シワ

夏の強い紫外線は、お肌にダメージを与えシミやシワをつくります。「ハトムギ酵素」に配合しているハトムギは肌の新陳代謝を活性化して常に新しい細胞をつくり、ハトムギ若葉は高い抗酸化作用で肌の老化を抑制します。

### ☉ 夏の肌を健康に

暑くなれば肌のトラブルも多くなります。汗をかいた後は毛穴にほこりや雑菌が入らないよう清潔に保ちましょう。ハトムギは血行をよくしてニキビ、吹き出物、アセモ、アトピー、水イボなどを改善し、健康な肌をつくります。

### ☉ 体の調子を整える

「ハトムギ酵素」に配合しているフルーツ酵素は40種類以上の果実を使用し、2年以上の歳月をかけてじっくりと発酵熟成させた植物発酵エキスです。例えると人工的なハチミツのようなもの。フルーツ酵素は体の調子を整えます。

### ☉ 腸がきれい

「ハトムギ酵素」に配合しているオリゴ糖は腸内細菌のえさとなって善玉菌を増やし、有胞子性乳酸菌は、生きたまま腸まで届く乳酸菌として腸内環境を整えます。免疫力が高まると、きれいなお肌がつくれます。

「ハトムギ酵素」に配合しているハトムギとハトムギ若葉とフルーツ酵素は、夏の肌を整え体の内からきれいにします。



10月発売・新味

【フルーツ酵素】

2〜3月発売・新味



#### 6つの原料のビューティバランス

- ① 国産はとむぎ
- ② 国産有機はとむぎ若葉
- ③ 国産有機取付はとむぎ
- ④ フルーツ酵素
- ⑤ オリゴ糖
- ⑥ 有胞子性乳酸菌

#### ハトムギ酵素

150g (2.5g×60包)  
価格 4,644円(税込)



## はとむぎの夏メニュー

いよいよ夏本番です。夏は厳しい暑さで体調が崩れやすくなります。高温多湿の夏に漢方でいうところの「湿邪」や「暑邪」が体に入ると、胃腸の機能が弱まり食欲不振、消化不良、夏腹せ、疲れやすくなります。また暑いと汗をかきますが汗をかき過ぎると、体の水分が失われて血液が濃縮し、心臓に大きな負担がかかります。

「はとむぎ」は体の余分な「湿邪」や「暑邪」を取り除くので、毎日食べたり飲んだりして健やかに過ごしてください。

「はとむぎ商品」はどれも同じ効果をもっていますので好きな料理でお召し上がりください。

### 炊いて 「はとむぎ入りご飯」を習慣に



国産はとむぎ粒  
250g

ハトムギは体の余分な水分を排出し、必要なところは潤すという水分代謝と血液、リンパ液の流れを良くするので、老廃物の排泄が活発になります。

ハトムギご飯の作り方は国産はとむぎ粒を一度にたくさん炊いて小分けにして冷凍保存し、炊飯する時に凍ったまま洗ったお米の上に乗せて炊飯するだけ。



夏の野菜カレー

### そのまま 「国産はとむぎほうじ粒」でティータイム



国産はとむぎほうじ粒  
250g

ハトムギは腎臓や肝、腸の働きを助け、また痛みをやわらげたり精神を安定させたりする作用があります。

そのまま食べられる国産はとむぎほうじ粒はポリポリとおやつに、また牛乳や豆乳をかけて朝のシリアルに、サラダやアイスクリームにトッピングなど、簡単でおいしく食べられます。



国産はとむぎほうじ粒

### 焼いて 「はとむぎ入りクレープ」のランチ



国産はとむぎ粉末  
220g

ハトムギは肌の新陳代謝を活性化して、イボやニキビ、吹き出物など、お肌のトラブルを改善して美肌、美白にします。

ハトムギ入りクレープの作り方は国産はとむぎ粉末を小麦粉に2割ほど混ぜて、あとはいつものように生地をぬかしてから薄く焼きます。ランチでは大根、人参、胡瓜のスティックをお好みのソースと一緒に巻いて、デザートには季節のフルーツを巻いて。



夏の野菜カレー

### 混ぜる 「ハトムギ酵素」入りデザート



ハトムギ酵素  
150g  
(2.5g×60包)

暑い季節は、のど越しの良い冷たい飲み物が美味しいですね。かといってたくさん水分を摂った後は、しっかり排出しないと内臓や足がむくみ、疲れる、体が重い、だるいなどの症状がでます。この季節の水分補給は十分に、そして排泄をしっかりおこなきましょう。ハトムギは腎臓に働きかけて利尿を促し、漢方でいう「気」を補って気力を充実させてくれます。

毎日2〜3包を目安に。



夏の野菜カレー