

大和の古刹を歩く

いりえたいきち
入江泰吉記念
奈良市写真美術館 (奈良市高畑町600-1 TEL.0742-22-9811 <http://irietaikichi.jp>)

新薬師寺のすぐ隣にある、西日本で初めての写真専門の美術館「入江泰吉記念奈良市写真美術館」へ行きました。当館は奈良大和路の風景や文化財を撮り続けた、入江泰吉氏の写真800万点を保存され、古都奈良という環境と調和した建物になっています。設計は、黒川紀章氏。近くに入江泰吉旧居も一般公開されているので訪ねてきました。



親子鹿・1975年5月撮影

可愛い表情ですね。親子鹿は有名な写真です。昔のテレホンカードや、近畿日本鉄道の案内などでよく見かけますね。



写真美術館 外観
写真美術館の周り一面に水が張ってあります。水の上に、ガラス張り建物が建っているという感じで、瓦葺の屋根だけが浮いて見えるのが素敵です。

穏やかな春の日差しの中、久しぶりに訪れました。



写真美術館の入り口

優しい気持ちになれた後のシフォンケーキは、一層気持ちを和らげてくれます。



館内のカフェ
水の張った庭が一望できます。



展示会場の入り口



正面のエントランス
階段を下りた地下に展示室があります。

衝立の花は、日本刺繍で描かれています。



玄関口
案内所に入江泰吉氏の最後のお弟子さんというご年配の男性がいらっやして、「僕の写真です。先生には足元にも及びませんが」と言ってお弟子さんの写真(ハガキ)を下さいました。



入江泰吉旧居
東大寺戒壇院に行く途中の閑静な場所にあります。表札は第206世東大寺別当・上司海雲師の書です。入江氏が戦後から亡くなるまで暮らされ、文豪・志賀直哉、画家、随筆家など多くの人が来訪されたようです。座敷に上がると周りが縁側になっていて懐かしい感じがします。



入江泰吉像(1905~1992)



鑑賞
案内書の表紙になっている「長谷寺しだれ桜・1984年」大きな写真は迫ってくるものがあります。

お客様の声

高1の子供の肌が弱いので飲ませています

「国産活性はとむぎ茶100」を約1年前から飲ませています。学校にも水筒に入れて持たせています。まだまだ肌が良くなったとは言えませんが、これからも続けたいと思っています。肌が弱い人用のハトムギせっけんやハトムギ保湿クリームなどがあればいいなと思います。

北海道 女性 47歳



腸の疾患

私は直腸が悪く、長年悩まされて来ましたが、朝「国産はとむぎ粉末」を団子状にして味噌汁に入れ食べ出してから腸の若返りに驚いています。腸には、スプーン2杯(適量)を溶いてチンしてオリゴ糖をかけ…。白玉粉のような食感に美味しく、はまりました。同病の友人にも1袋差し上げました。乗り気のように。ずっと続けたいと思います。

京都府 女性 81歳



漢方春の健康豆知識

風邪 (ふうじゃ)

風邪(かぜ)の原因はウイルスへの感染です。東洋医学が生まれた昔は、ウイルスや細菌(微生物)のことを知らなかったため、風邪は季節や天気などの外的環境で、どのように引くのか、また人の身体がどのような時に引くのか、長い年月をかけて経験を積んだり観察したりしてきました。風邪とは風によって運ばれてくる邪気と考え「風じゃ」と呼びます。風じゃは暴飲暴食、寝不足、疲労、ストレスなどで体力や抵抗力が低下している時に身体に侵入しやすくなります。風邪かなと思ったら、まず身体を温かく、水分の補給と睡眠を十分にとり、風じゃをはねのけましょう。



板藍根 顆粒
12g(1g×12包)



〈お徳タイプ〉
板藍根 顆粒
36g(1g×36包)

※「飲みやすい板藍根顆粒」は抗菌作用、抗ウイルス作用によって風邪の症状を和らげます。天然素材なので、お子様もお飲みいただけます。

花粉症

風邪(かぜ)と同じように、風じゃが花粉を運んで身体に入り込み、アレルギー症状を起こす病気のことを花粉症といいます。症状は、くしゃみ、目がかゆい、涙が止まらない、鼻水、鼻がつまる、眠れないなどがあります。身体には、もともと風じゃや花粉の侵入を防ぐ「衛気(えき)」という抵抗力を持っていて、粘膜や皮膚などにバリアを張って侵入を防いでいますが、衛気が不足すると風じゃが身体に入りやすくなります。花粉症の予防には十分な睡眠、バランスのとれた食事、腸内環境を整える、冷えをとり温める、また、身体を冷やすグラニュー糖や乳製品を控えるようにしましょう。



国産はとむぎ
ほうじ粒
250g



小袋タイプ
国産はとむぎほうじ粒
140g (7g×20袋)

※ハトムギはアレルギー抑制、抗菌、抗ウイルス作用により、花粉によるアレルギーや、アトピー性皮膚炎にもよい機能性をもっています。



〈春は「肝」の季節です〉

3月に入るとけいちつ啓蟄といい、冬ごもりをしていた虫が穴から外へ出てくる頃ですね。自然界ではすべての生物がのびやかに成長し、人も冬の身体から目覚め新陳代謝が活発になる季節です。

「肝」の機能を高めましょう

東洋医学では、健康な身体には「気・血・水」の巡りが大切であると考えます。そして春は代謝が活発になる頃なので「気」が十分に巡るようにします。「気」を巡らせる働きは臓器で行なわれ、臓器の中でも最大の臓器といわれています。肝臓は血液の貯蔵器であり、体の中に栄養素を送り、アルコールや薬などを解毒し、肝臓でつくられた老廃物を流すなど代謝を行っています。

飲み過ぎ、食べ過ぎ、ストレス、活性酸素が発生する、などによって肝臓の機能が弱まると血液の流れも代謝も滞り体がだるく感じたり疲れやすい、肌にツヤがないなどの不調が起こります。

肝臓に良い食べ物は牡蠣やイカ、タコ、しじみ、大豆製品と抗酸化力の高いブルーベリー、クコ、また「血」を補うワカメ、ヒジキ、カツオなどがあります。これらは肝臓の働きを助け排出の機能を高めます。



でんしちんにんじん 田七人参と「肝」

田七人参は三七人参とも言われ、高麗人参と同じウコギ科の人参属ですが、高麗人参は「気」に働きかけ、田七人参は「血」に働きかけるという異なった機能性をもっています。

田七人参の特徴は、活血・止血という両面の作用とサポニンという有効成分で肝臓の機能である分解・解毒を助けます。また血液の流れをスムーズにするなど抗酸化作用で肝臓を保護します。

*田七人参は疲れや肩こり、冷え症、血圧が高い方におすすめです。



田七人参の力
60g (1.5g×40包)
価格 8,800円(税抜)

「排出」の機能を高めましょう

春は冬の間、代謝が低下したために溜まった老廃物を排出する季節です。肝臓でつくられた、いらぬものを排出してくれる食べ物は旬の山菜です。うど、たけのこ、セリ、春菊、三つ葉、セロリ、タラの芽、ミント、ふきなど旬の山菜は独特の苦み成分と香りで「気」を巡らせ「血」をきれいにしてくれます。

肝臓の排出機能が低下すると、血液は毒素を含んだまま体の中を流れることとなります。すると皮膚は身体にいらぬ膿や毒素をニキビや吹き出物で出そうとします。

肝臓が疲れてから機能を高める食べ物を摂っても、すぐには効果が出ないかも知れませんが、意識して食べ続けると機能を高めて新陳代謝を促進させてくれます。

*目と肝臓と深いつながりがあるので、肝の血が不足すると眼精疲労や視力の低下、ドライアイなどの症状があらわれます。目のトラブルにも肝臓の機能を助ける食材を摂りましょう。



はとむぎと「肝」

肝臓が悪いと顔色も悪くなります。ハトムギは肝臓の働きである解毒作用を高め、シミや肌荒れなどのトラブルを改善し、美白効果によって綺麗なお肌に導きます。春の養生で肝臓を助けるのは「酸味」です。そこでハトムギとお酢を使ったお料理をおすすめします。サラダに「ゆではとむぎ」や「はとむぎほうじ粒」などをトッピングして、レモンや酸味のあるドレッシングでお召し上がりください。

*「国産はとむぎシリーズ」や「ハトムギ酵素」は新陳代謝を促し、老廃物排出をスムーズにします。



はとむぎ酵素
150g (2.5g×60包)
価格 4,300円(税抜)

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 国産有機酸付きはとむぎ
- ④ フルーツ酵素
- ⑤ オリゴ糖
- ⑥ 有胞子性乳酸菌

