

大和の古刹を歩く

戒壇堂(かいだんどう) <http://www.todaiji.or.jp>

今回は大仏殿から西へ300mほど離れている戒壇堂へ行ってきました。この戒壇堂は奈良時代に聖武天皇が日本初の授戒をする場として建立されましたが、過去3度の火災によって焼失したそうです。江戸時代になってから復興されたお堂の中には、奈良時代につくられた四天王像が安置されています。戒壇堂の上には清んだ青空が広がっています。奈良時代の人々も、み上げたことでしょうか。お堂の東側には大仏殿のお屋根が見え、そして戒壇堂の前は門前町という静寂なところですよ。



奈良時代からある四天王像を、目の前で拝見できるなんてスゴイ！よく見るとうっすらと彩色が残っているのが見えます。



ここまでは一般の人を入れますという境界石です。

大界外相(だいかいげそう)

左手の境界石に「大界内相」と書いてあります。



門前

四天王像(奈良時代・聖武・聖徳太子) 天平に息づく守護神たち



持国天(じこくてん) 東南の守護神。右手に剣を、左手に力強く見守り、口はへの字に結んだ形。



増長天(ぞうじょうてん) 西南の守護神。右手に中国古来の武器「戟(ほこ)」を持ち、左手は腰にあて口を開けた憤怒の顔です。四天王像の中で口を開けてあられるのはこの像だけです。



広目天(こうもくてん) 西北の守護神。右手に筆を、左手に巻子を持ち、目をひそめ遠くを見ているような顔は、決して魅力的です。



多聞天(たもんてん) 東北の守護神。右手の手のひらに坐せ九宝塔を高くあげ、左手に宝珠を持ち、口を開けておられます。くびれた腰が印象的です。

戒壇堂(江戸時代・県指定重要文化財) 聖武天皇と光明皇太后らが鑑真和尚から戒を授かったお堂。堂内は靴を脱いで上がり、参拝者は戒壇の周囲に巡らされた回廊から参拝します。中央に多宝塔が安置され扉の中には小さな釈迦如来(25cm)と多宝如来(24.2cm)の二体が見えます。そして戒壇の東西南北の四隅を四天王像が守護されています。奈良の戒壇堂は、栃木県の下野薬師寺と福島の筑前観音寺と並ぶ日本三大戒壇の一つです。

お顔の大きさに比べ、細くくびれた腰が羨ましい!



堂前の境界石です。

※聖なる領域と俗なる領域を分けるための石のこと

お客様の声

便秘、美容、健康

「ハトムギ酵素」を1日1袋で便秘が良く助かっています。美容にも良いようで続けていきます。長い間の便秘が解消しました。主人も同様に治っています。その日によって1日2袋が快調です。人にも勧めたら効いた、良かったと返事がありませんでした。これからもよろしく。

秋田県 女性 75歳



気管支拡張症のため

気管支拡張症を患ってまして、少しでも良くなればと思い購入しました。30年程前息子達のイボの治療に煎じたものを飲ませ、治りました。時々飲んでいましたが、また継続してみようとして「国産はとむぎ粒」を購入しました。

兵庫県 女性 65歳



何ととってもサラサラ血液が大事!

健康を保つためには、体の中の血液がサラサラと流れていることがとても重要です。血液は体に必要な栄養素をすみずみまで運び、酸素や二酸化炭素そしてホルモンの運搬、老廃物の排出、体温の調節などの働きをしています。血液がドロドロになると動脈硬化などの重大な病気に発展することがありますので、普段から血液をサラサラにしてくれる食べ物・飲み物を「おさかなすきやね」の合言葉でいただきましょう。

お茶

お

お茶類は日本茶・ウーロン茶・麦茶・ハトムギ茶などがあります。特に日本茶にはカテキンというポリフェノールの一種が含まれ、コレステロールや血糖値を下げてくれます。



酢

す

お酢には赤血球を柔らかくするクエン酸や酢酸が含まれています。これらは内臓脂肪を減らしたり、高血圧抑制、血中脂質低下などの働きがあります。



魚

さ

魚類には血液をサラサラにするEPA・DHAという不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。青背の魚は血液の循環を良くし、コレステロールや中性脂肪を下げる働きがあります。



きのこ

き

きのこ類には、きのこ特有のβ-グルカンという多糖類が含まれています。β-グルカンはコレステロールを下げ、免疫機能を活性化させます。



海藻

か

海藻類にはビタミン、ミネラル、アルギン酸(水溶性食物繊維)やフコイダンが豊富に含まれています。ヌメリ成分のフコイダンは、血中のコレステロールを減らす働きがあります。



野菜

や

野菜類にはビタミン類やミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。食物繊維は余分な脂肪や有害物質を吸収・排出する効果があります。



納豆

な

納豆には納豆でしか摂れないナットウキナーゼという酵素を含み、血管にできる血栓を溶かす働きがあります。



ねぎ

ね

ねぎ類の長ネギや玉ネギ、にんにくなどはツンとした臭い成分のアリシンが含まれています。アリシンはコレステロールの低下、高血圧、脳血栓などで血液をサラサラにします。



高麗人参は「気」に関与し



田七人参の力

田七人参は「血」に関与して働きかけます。

225g (1.5g×150包)
価格 27,150円(税抜)



60g (1.5g×40包)
価格 8,800円(税抜)

HATOMUGI

はとむぎを食べよう！

🍵 はとむぎは食べる美容食品です

ハトムギはご飯に入れたり、惣菜に入れたり、スイーツにして食べられます。ハトムギにはさまざまな健康効果があるため健康寿命を長く、またしっかりと潤いある美肌に期待できます。

🌿 はとむぎはグルテンフリーです

食物アレルギーの方が増えてきています。食物アレルギーの3大原因食物は鶏卵、牛乳、小麦となり、小麦アレルギーの場合は小麦特有のグルテンというタンパク質がアレルギーの原因といわれています。

小麦アレルギーのお客様から「ハトムギにグルテンが含まれていますか？」という質問をよく受けます。ハトムギは「麦」という名前がついているので大麦、ライ麦、小麦などと同じ「麦」の仲間と思っておられるのでしょうか。しかしハトムギは植物学的にはトウモロコシに近縁のイネ科作物で、ジュズダマ属で「麦」ではありません。だからハトムギはグルテンを含まないグルテンフリー食品です。小麦アレルギーの方でも安心してお召し上がりいただけます。

🍵 はとむぎは、健康長寿食です

ハトムギを脱穀した白い実(はとむぎ粒)を漢方ではヨクイニンといい、古来から「ヨクイニン(はとむぎ粒)を食べると身体を快調にして不老長寿に効果があり、長期的な毎日の服用では体質の改善を図る」とされています。現在ではこれらの効果効能はハトムギのもつ機能性として医学的に解明されてきています。

またハトムギを栄養学的にみると、他の穀物に比べ良タンパク質、脂質、糖質のバランスに優れています。必須アミノ酸は細胞の代謝を活性化させ、脂質は不飽和脂肪酸によって脂質代謝をよくします。このようにハトムギの栄養素は滋養性が高いため、毎日の食事から摂りいれると、知らず知らずの内に健康寿命が伸びていきます。



hatomugi

はとむぎ茶を飲もう！

🍵 はとむぎ茶でお肌がきれい

はとむぎ茶は美味しいだけではなく精神をホッとさせる成分を含んでいます。その上さまざまな健康効果があります。代表的な機能性といわれる利尿作用では、体内の余分な水分を老廃物と一緒に汗や尿として排出させて、足りないところには補うという水分の代謝をします。

体内の水分の代謝機能が低下すると余った水が滞り、顔や足、内臓などがむくみ、血液の流れが悪くなります。またハトムギは抗腫瘍作用・抗菌作用・抗炎症作用などがあり、イボや水イボ、ニキビ、吹き出物、肌荒れなどの改善に効果的です。はとむぎ茶はノンカフェインなので胃腸に優しく、小さなお子様からお飲みいただけます。

🍵 ハトムギ酵素で体の内からきれい

「ハトムギ酵素」はハトムギの良いところばかり集めたサプリメントです。「有機はとむぎ若葉」は食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれているため野菜不足の一助となり、そして体内にある余分な活性酸素を除去して体を酸化させない強い抗酸化作用があります。抗酸化作用はシミ・シワなど肌の老化予防をします。

「有機穀付はとむぎ」は皮膚の免疫賦活作用によって皮膚の代謝を活性させるため美肌・美白に期待できます。また「ハトムギ酵素」は食品添加物や残留農薬、環境汚染など、いわゆる毒素の排出を助ける食物繊維、乳酸菌、オリゴ糖を含んでいるので腸内環境を整え体の内からきれいにします。

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



ハトムギ酵素

150g (2.5g×60包)
価格 4,300円(税抜)