

大和の古刹を歩く

東大寺三月堂(とうだいじさんがつどう) <http://www.todaiji.or.jp/contents/guidance/guidance5.html>
 東大寺境内にある三月堂へ行きました。三月堂は二月堂と並んで建っている東大寺最古の建物です。別名、法華堂ともいわれ建物も、所有する10体の仏像もすべて国宝に指定されています。現在の建築は奈良時代に建てられた部分と鎌倉時代に増築された部分とつながる調和のとれた美しい姿で建っています。
 三月堂は日本で初めて本格的な華嚴經の講義が行われた歴史のお堂です。

左右の屋根瓦の色が違いますね。



三月堂の西正面
 向かって左半分が奈良時代の「正堂」です。右半分が鎌倉時代の「礼堂」です。



土塀と石畳の裏参道
 二月堂の裏参道といわれる坂道を通りました。この坂道は石畳や土塀に囲まれた美しく静かな参道です。登り切った所に二月堂と三月堂が並んで建っています。

仏像の前に畳敷きの台が設置され、私はその上にあがってゆっくりと10体の仏像と対面できました。1300年前の奈良時代の仏像ですが、金箔が残っているって素晴らしいですね。

絵葉書にもなっている人気の風景です。



本尊(国宝・奈良時代)
 不空羂索観音菩薩立像(ふくうけんさくかんのんぼさつりつぞう)です。まだ金箔が美しい巨大な仏像です。製法は乾漆造で奈良時代を代表する製法。本尊様は高さ362cm、3つの目と8本の腕をもつ「一面三目八臂(いちめんさんもくはちじん)」です。その内2本の腕には水晶を挟んで合掌されています。頭部には銀製の宝冠をかぶり世界三大宝冠の一つといわれています。世界三大宝冠とは、不空羂索観音菩薩立像の宝冠、クレオパトラ像の宝冠、フランスのルイ14世の宝冠だそうです。



本堂(国宝)
 毎年三月に「法華会」が行われることから三月堂とも呼ばれています。



ご本尊様の後ろを守る執金剛神(しゅこんごうじん)は秘仏です。



参道の鹿たち

お客様の声

便秘に

半年くらい便秘が続き、薬を飲んでいましたが、飲まない便秘が治らず困ってありました。ヨーグルトに「ハトムギ酵素」を3袋入れて飲むよう勧められ、すぐに効き始めて、1週間後は1日1袋〜2袋を朝、晩と続けています。調子良く便秘はすっかり治り、嬉しく思っています。これからも続けていきます。人にも勧めました。感謝しています。愛知県 女性 81歳



ポリープの除去のため

去年5月に子宮ポリープが見つかり、手術して再発防止のために「ハトムギ酵素」を飲んでます。お肌の調子が良く、主人から「ツヤツヤしてるね!!」って言われてビックリしています。これからも続けていきたいです。和歌山県 女性 50歳



おいしいはとむぎ料理



はとむぎ若葉の青汁
 大人で1日2g〜4gを摂取すると健康効果があります。

にんじんのスープ
 はとむぎほうじ粒入り
 野菜サラダに
 はとむぎほうじ粒をトッピング

ひじきと
 はとむぎの煮物
 はとむぎレモンマフィン

はとむぎ入り玄米のおむすび
 大和当帰とはとむぎのかき揚げ
 アボガドとはとむぎサラダ

【体の内からきれいに】

ハトムギを食べると、皮膚の粘膜や血液、リンパの流れを促進します。血液は酸素や栄養素を体中にめぐらせ、老廃物を効率よく排出して皮膚の新陳代謝を高めます。新陳代謝が高まると女性ホルモン分泌が活発になってツヤツヤのお肌に潤してくれます。体の内側からきれいになるのが良いですね。

5種類の「国産はとむぎ」シリーズは、どの商品でも同じような健康効果が期待できるので、お好みの料理に加えるだけで簡単にお召し上がりいただけます。ハトムギは美味しいので続けられやすいのが良いですね。

はとむぎ・はとむぎ若葉の研究

【抗アレルギー効果についての研究】

本研究で用いたハトムギ、発芽ハトムギ、ハトムギ若葉にはアレルギー抑制効果がある事が分かり、中でもハトムギ若葉には高い抗アレルギー効果があるという事が分かった。

【「はとむぎ若葉」の生理機能の検討】

- ・抗酸化作用 (試験管レベル)
- ・血管内皮細胞の過酸化水素障害 (動物実験)
- ・血中脂肪量に及ぼす影響 (動物実験)
- ・「はとむぎ若葉」の血糖上昇抑制作用
- ・高脂肪食投与ラットに対する「はとむぎ若葉」の影響

本研究では、「はとむぎ若葉」は高い抗酸化作用を示す玉ねぎより総ポリフェノール量が多く含まれている事や、総コレステロール、トリグリセリド、リン脂質量においては低い結果がある事、そして糖負荷後の血糖値上昇抑制作用がある事など、「はとむぎ若葉」の健康効果を示した。

【脱皮ハトムギの高発芽技術の確立】

本研究では、外皮と薄皮、渋皮などを取り除いた精白ハトムギは、発芽しないとされていたが、細菌数を抑えながら良好な発芽技術を開発した。

【脱皮発芽ハトムギの機能成分促進と最適蓄積時期の検討】

本研究は、脱皮発芽ハトムギの GABA(γ-アミノ酪酸、神経伝達物質、リラクゼーション誘導)の含有量が高いことが分かった。

【ハトムギ関連商品の摂取がラットの水浸漬ストレス誘導性胃潰瘍に及ぼす影響】

本研究は、ハトムギに GABA(γ-アミノ酪酸)が含まれていることから、ハトムギ、発芽ハトムギ、ハトムギ酵素、ハトムギ若葉の試料を投与したラットのストレスの緩和効果ならびにストレス誘導性の胃潰瘍の発生抑制効果を示した。

【その他一般公開されている研究】

- ★腫瘍抑制効果の報告
 - ★活性酸素消去能及び酸化障害抑制効果
 - ★抗関節炎
 - ★疣贅(イボ)に対するヨクイニン(精白ハトムギ)の効果
 - ★ハトムギの抗炎症・抗腫瘍活性
- など、上記以外にもたくさんの報告があります。

(上記は、太陽食品株式会社が行った研究です)

はとむぎのよくあるQ&A

Q ハトムギにグルテンが含まれていますか？

A グルテンは小麦特有のタンパク質なので、ハトムギには含まれていません。グルテン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。

Q ハトムギは体を冷やしますか？

A 中医学的には冷え性のひどい人には用いにくいとされ、中医学でいう性味という考え方では微寒に含まれます。しかし国産のハトムギの場合はお米と同じように寒でも温でもなく平にあたると考えます。また国産のハトムギ茶(穀付)の場合は冷え性を有意に改善するという報告もあるので体を冷やしません。

Q ハトムギでイボが取れますか？

A ハトムギには抗ウイルス作用、抗腫瘍作用などと他にもさまざまな作用が相乗効果として働いてウイルス性のイボは取れます。

Q ハトムギはアトピー性皮膚炎にも良いですか？

A アトピー性皮膚炎は、ドライスキンの改善と消炎、保湿が大切です。ハトムギには利水、消炎、皮膚再生、保湿、免疫賦活などの作用があるので、代謝や血行をよくして老廃物を排除し、皮膚細胞の生まれ変わる働きを活発にします。この事からハトムギはアトピー性皮膚炎の改善に有効的です。

Q 妊娠中ですが、ハトムギを食べても良いですか？

A 古来、妊娠初期のハトムギの摂取は、流産の危険性があるので控えるべきだという伝説がありますが、これはハトムギに発生したカビ毒による子宮収縮作用によるものであると考えられます。国産のハトムギの場合は、栽培、収穫、流通、保管管理などがしっかりしているので安心、安全ですが、実際に人(妊娠中)で実験しているわけではないので、出産後に摂取されるといいでしょう。

【ハトムギ酵素で酵素パック】

★用意するもの:「ハトムギ酵素」と水



④気になる顔や手のシミ、イボなどにぬる (お顔全体にパックも)
⑤5分ぐらいおいて洗い流す



ハトムギ酵素
150g (2.5g×60包)
価格 4,300円(税別)

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国産有機発芽はとむぎ ④フルーツ酵素
⑤オリゴ糖 ⑥有胞子性乳酸菌

*肌を傷つけないようにやさしくぬります。乾く前に洗い流します。敏感肌の方はパッチテストを行ってください。

*はとむぎ若葉配合なので緑色のパックになります。若葉の抗酸化力とフルーツ酵素が紫外線によるシミを予防します。

*体の内から外からうるおいとアンチエイジングに!!

【はとむぎパック】

★用意するもの:「国産はとむぎ粉末」と水



*バスタブにつかりながら行うと、乾きにくいのでおすすめです。
*敏感肌の方はパッチテストを行ってください。
*男性の指性肌にもおすすめです。皮膚に傷がある時やひげそり後は控えてください。

*しっとり白色になるのでこれからの季節におすすめです!

【はとむぎ化粧水】

★用意するもの:「国産はとむぎ粒」と日本酒(250ml)



①「国産はとむぎ粒」山盛り 大きじ3杯(約60g)をよく洗い、水分をふきとる
②日本酒に入れる(純米酒がおすすめ)1ヵ月ぐらい冷暗所または冷蔵庫で保存する
③日本酒にハトムギエキスが抽出され黄色になると、使いやすい容器に移しかえて使用する

*敏感肌の方はパッチテストを行ってください。
*安価でつくれるのでお風呂上がりなど顔や手足、全身にたっぷり使用いただけます。
*無添加なのでなるべく早く使い切りましょう!

*保湿と美肌が期待できる、手づくり化粧水は今、人気です!