

大和の古刹を歩く

売太神社(めたじんじや) 奈良県大和郡山市稗田町319 <http://www.yk-kankou.jp/eventDetail13.html>
 奈良県大和郡山市の古事記誕生の地といわれる売太神社に行きました。正式には賣太神社と書きます。神社は幅4.5mのお堀がめぐらされている稗田環濠といわれる集落の中であり、稗田環濠は平安時代から鎌倉時代に起源をもち東西約260m南北約260mとほぼ完全な形で残っています。売太神社は古事記の編集者と言われる「稗田阿礼」をお祀りし、学問や知恵の神様、お話し神様として厚い信仰があります。8月に行われる「阿礼祭り」は阿礼さま踊りや阿礼さま音頭が催され、阿礼さま踊りの作詞は北原白秋だそうですよ。

とても大きな社号標ですね



鳥居
社号標の裏は「古事記撰上一千二百三十年記念 古事記記録功徳顕彰会」と書かれています。



本殿
 【ご齊神】稗田阿礼の命(ひえだのあれのみこと) 学問の神様
 【副齊神】猿田彦命(さるたひこのみこと) 土地、方位の神様
 【副齊神】天鋳女命(あめのうずめのみこと) 芸能の神様



稗田環濠(ひだがんごう)
 稗田環濠とは奈良盆地を中心にみられる特殊な集落形態です。奈良盆地は比較的降水量が少ないため水を蓄えて利用したということもあり、今でも残存しています。



かたりへの碑
 稗田阿礼が古代の様々な伝承を「語る」ことで「古事記」が後世に残されたことから「語る」ことを大切にされ、子供たちに童話の読み聞かせなどが行われているそうです。



阿礼さま踊り



稗田阿礼(ひえだのあれ)とは
 飛鳥時代から奈良時代にかけての人物。天武天皇の頃、年は28歳で記憶力や理解力をしていろいろな学芸にも優れていたため歴代の天皇の系譜と事績と建國以来の歴史や神話、伝説などを直接お授けになったが、天武天皇の死によってこれらは完成しなかった。後に元明天皇が阿礼65歳の時、もし阿礼が没すれば古伝が失われることになると考え、太安万侶(おおのやすまろ)に阿礼の記憶を書記させました。これが古事記の源流です。

はとむぎで梅雨を健やかに！ Part2



むくみ

体のむくみは舌でも分かります。鏡で自分の舌の状態を見て舌の両側に歯形がついていると体内にむくみがあり胃腸も弱っていると考えられます。

むくみの原因は水分が原因です。水分は重い下半身に溜まりやすく足にむくみが起こりやすくなります。また冷えは血行を悪くするためむくみがひどくなりがちです。むくみの時は体を温め、水分代謝の良いはとむぎをたくさん食べましょう。

はとむぎで梅雨を健やかに！

梅雨 不調



梅雨の季節は湿度や気温の変化が大きく、体がついていけず体調が崩れやすくなります。梅雨に起こる症状は体が重くてだるい、食欲がない、集中力がない、関節痛や神経痛の持病が悪化するなど、これは体内の余分な水分が排出できないために起こる症状で中医学では「湿邪」と呼んでいます。「湿邪」にはハトムギ、トウモロコシ、とうがん、小豆など体内に溜まった余分な水分を排出させる食材を食べましょう。

体の不調は梅雨の要素と絡み合っているため自律神経のバランスが乱れやすくなります。自律神経には交感神経と副交感神経があり、バランスが崩れるとイライラ、不眠、肩こり、便秘、手足の冷え、だるい、無気力などさまざまな症状があらわれます。交感神経は食事を摂ったり活動している時に活性し、副交感神経は睡眠やお風呂でゆっくりリラックスしている時に活性するので、不調の時は生活のリズムを整えましょう。

梅雨とはとむぎのお話し

梅雨時の「湿邪」をとる機能性を持っているハトムギは、薬膳料理にもよく使われます。ハトムギは体内に余った水分を老廃物と共に排出させ、水分が不足しているところには潤すといった水分の調整をします。ハトムギで気と血をしっかりと体の中に巡らせると、弱った胃腸の回復、ジメジメするために起こるアトピー性皮膚炎の改善などの働きがあるので使われます。ハトムギ団子ととうがんのスープ、ハトムギと緑豆のお粥、ハトムギサラダなど、どんな料理でも使いやすく美味しいので梅雨時といわず日常的に食べるといいでしょう。

美味しい「はとむぎ」

「国産はとむぎほうじ粒」は、そのままおやつにしたり、サラダにトッピングしたりスープに浮かべたりしてお召し上がりいただくとポリポリとした食感と香ばしさがお口いっぱい広がります。「国産はとむぎほうじ粒」で手軽に水分代謝を高めましょう。



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)



紫外線



太陽の光線には目に見える光(可視光線)と、目に見えない赤外線・紫外線とがあります。紫外線にはUV-A波とUV-B波とUV-C波の3種類があり、UV-A波は、紫外線の9割を占め窓ガラスや雲を通過して皮膚の奥深くまで届くので長時間浴びると、お肌を老化させてシミやシワなどをつくります。UV-B波は、紫外線の1割といわれ皮膚の表面にしか届きませんが、エネルギーは強く細胞を傷つけたり炎症を起こしたりシミの原因となります。

日焼け



日焼けには紫外線を浴びることで皮膚が赤くなってヒリヒリしたり、水ぶくれが出来たりする「サンバーン」と赤く日焼けした数日後に皮膚が黒くなって数週間から数か月間続く「サンタン」という2つのタイプがあります。日焼けをした時は、早めに冷水タオルなどで冷やしたり、パックをすると症状が軽減できます。日焼けの炎症には体にこもった余分な熱をとってくれるハトムギ茶をたくさん飲みましょう。

乾燥



紫外線を浴びるとお肌から水分が失われるため乾燥し、シミやシワの原因をつくります。夏は汗をかくので潤いが保たれていると思込みがちですが、肌に必要な皮脂も汗と一緒に流れてしまいます。そのため汗をかくほどお肌は乾燥するといわれているのでたっぷりの化粧水で潤いを与え、体には十分な水分補給を摂り、外から内からしっかりと保湿対策をしましょう。

シミ



私たちは、紫外線などでダメージを受けた皮膚は垢として排出する仕組みをもっています。これをターンオーバーといい表皮の入れ替えを行なっていますが、ストレスや加齢、ホルモンの乱れなどによってターンオーバーが正常に機能しなくなるとメラニン(色素沈着)が排出できずに肌に残りシミとなります。「ハトムギ酵素」に含まれる3種類のハトムギの抗酸化作用で体の内からシミやシワの予防をしましょう。

紫外線とはとむぎのお話し

紫外線対策は食生活で体の内から予防しましょう。紫外線を浴びると肌を酸化させて日焼けや乾燥、シミやシワの原因となりますが、抗酸化作用のある食材を積極的に摂ると紫外線の影響から身体を守ることができます。

ハトムギや旬の野菜、トマト、ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、ニンニク、人参、タマネギ、大豆など色素や香り、ビタミン・ミネラルといった栄養素を含んだ食材は抗酸化作用があります。中でもハトムギは抗酸化作用以外に美肌効果で夏のお肌を整えます。

紫外線対策に「ハトムギ酵素」

「ハトムギ酵素」に含まれる3種類のハトムギは体の内から酸化や老化を防ぎ、お肌をしっとり潤すといった機能性があります。

ハトムギに含まれているアミノ酸はバランスが良いので老廃物の排出に優れ、肌の新陳代謝を活発にします。また水分の代謝(体液、津液)がよくなると、リンパや血液の流れもよくなるため体の内から紫外線によるシミ・シワの予防をします。



*はとむぎ若葉の抗酸化力やポリフェノールは紫外線からお肌を守ります。

6つの原料のビューティバランス

3種類のハトムギ

- ① 国産はとむぎ
- ② 国産有機はとむぎ若葉
- ③ 国産有機脱付きはとむぎ
- ④ フルーツ酵素
- ⑤ オリゴ糖
- ⑥ 有菌生乳酸菌