

大和の古刹を歩く

矢田坐久志玉比古神社(やたにいますくしたまひこじんじや) 奈良県大和郡山市矢田町965

先月に引き続き、奈良県大和郡山市の矢田坐久志玉比古神社へいきました。ここは矢田丘陵の集落の中にひっそりとたたずんでいます。創建は不詳ですが、6世紀前半期の頃までは畿内随一名社として栄えた、と伝えられる当地方最大の古社です。驚いたのは、長一いしめ縄!! 神社の右側にある駐車場から鳥居のある正面を通り過ぎ左側の境界まで張り巡らされています。社務所には誰もいらっしやらないので、長一いしめ縄の意味は分かりません。驚くことはもう一つ、楼門の上に木製のプロペラが飾ってあります。意外な光景です。長すぎるしめ縄とプロペラのある神社、印象深い神社はパワースポットだそうです。

頭上に長一いしめ縄がかかっています。



正面の鳥居



神馬像
「矢尻付き違ひ矢」の神紋を付けた立派な像です。



楼門
手入れの行き届いたお庭の正面に、立派な楼門が建っています。楼門には源田 実という方の「航空祖神」という書が掲げてあり、中央に木製のプロペラが飾ってあります。



(全長約70mのしめ縄)



神社にプロペラ? さすが航空の神様ですね。分かりやすい! 絵馬には空の安全祈願がたくさんありました。

プロペラは旧日本陸軍九一式戦闘機 第二次世界大戦前の日本陸軍最初の単葉の戦闘機のもので、昭和18年8月に奉納されたそうです。



二之矢塚の石碑
御祭神の櫛玉鏡速日命(物部氏の祖神)が天磐船(あめのいわふね)に乗って天から放った二本の矢が落ちたところだそうです。



本殿(重要文化財)
御祭神は櫛玉鏡速日命(くしたまにぎはやみみこと)と御炊屋姫命(みかしきやひめみこと)です。正面から本殿は拝見できないため拝殿の横から撮影しました。



何故か鈴の緒が二本あります。鳥居(へんがく)には別名の矢野大明神(やのあき)と、だいまさうじんとかいてあります。天磐船に乗って飛来したという神話から航空の神様と信仰を集めています。

夏バテによい食材

体内の熱を取る食べ物(暑さ対策)

旬の野菜や果物には体の熱を取る働きがあります。この季節の食材は水分も多いので汗で出してしまった水分を補ってくれます。また色の濃い食材は抗酸化力が強いので体の内から日焼けによるシミやシワの予防ができます。

ハトムギ、なす、ゴーヤ、スイカ、トマト、きゅうり、パイナップル、グレープフルーツ、小豆、豆類などは体内の熱を取る働きがあります。

水分代謝を高める食べ物(湿気対策)

湿気の多い夏は、体内の水分代謝を活発にすることが大切です。体に溜まった余分な水分を出す代表的な食材はハトムギです。ハトムギには余分な水分を老廃物とともに尿として排出させ、不足しているところには、潤すといった働きがあります。

ハトムギ、緑豆、トウモロコシ、メロン、冬瓜、アユ、海藻、ブドウ、レタスなどは水分代謝を高めてくれます。



ハトムギを食べて元気! 元気!

ハトムギ酵素

はとむぎの若葉が勢いよく成長しています

有機栽培のハトムギ畑では、青々とした若葉が勢いよく伸びています。一雨ごとにグングン成長する若葉、植物の生命力に毎年驚かされます。ハトムギ若葉の栄養成分はビタミンA、カロテン、ビタミンE、ミネラル、食物繊維など、そして有効成分はスーパーオキシドディスムターゼと言う細胞内に発生した活性酸素を分解する酵素が含まれています。これによってハトムギ若葉は抗酸化作用の働きをします。「ハトムギ酵素」には若葉を配合しているので、若葉色をした美容サプリメントとなっています。



国産有機殻付きはとむぎって?

ハトムギの外皮は非常に硬くそのまま食することはできないので、昔からお茶として利用されてきました。しかし近年は外皮や薄皮、淡皮にも抗炎症作用、ウイルス性疾患の予防、女性ホルモン(エストロゲン)の生成抑制作用などの報告があること、そして硬い外皮ごと微粉碎ができる加工技術ができたので「ハトムギ酵素」に国産有機殻付きはとむぎを配合しました。

国産はとむぎの抗炎症作用

ハトムギの歴史は長く、たくさん機能性を持っていながら副作用がない安全性の高い食品です。弊社は富山県で契約栽培をさせていただいた高品質のハトムギを使用しています。ハトムギの特徴は抗炎症作用があることです。例えば皮膚が炎症すれば消炎し、血管が炎症すれば消炎するといった体の中で起こるさまざまな炎症を抑制することによって未病の予防に役立ちます。



ハトムギ酵素体験談

イボ、肌の潤い

添加物に気を付けていて「ハトムギ酵素」をいつも飲んでいました。飲み出して1ヶ月~2ヶ月ごろから肌が乾燥しなくなってきました。イボが少しずつなくなって小さくなってきました。(老人性イボ)1本1万円くらいする化粧水もつけていましたが潤いが出てきたので安い添加物の少ない化粧水などに変えたのですが、肌の調子が良く、とても気に入っています。主人は肝臓の数値が少し良くなったようです。

山口県 女性 49歳



ハトムギ酵素

150g (2.5g×60包)
価格 4,300円(税別)

8月10日はハートの日です♥

8月10日は「健康ハートの日」として記念日協会に登録されています。ハートの日とは8月10日をゴロ合わせて公益財団法人日本心臓財団が定めた日です。心臓病は生活習慣と深くかかわっています。この機会にご自分の心臓のことを知りましょう。

健康ハート10か条

- ① 血圧とコレステロールを正常に
(太りすぎ、糖尿病には注意して)
- ② 脂肪の摂取は、植物性を中心に
- ③ 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩
(1日、6g未満を目標に)
- ④ 食品は、栄養バランスを考えて
(1日、30食品を目標に)
- ⑤ 食事の量は、運動とのバランスで。甘いものには要注意
- ⑥ つとめて歩き、適度な運動
- ⑦ ストレスは、工夫をこらして上手に発散
- ⑧ お酒の量は、自分のペースでほどほどに
- ⑨ タバコは吸わない。頑固に禁煙
- ⑩ 定期検診忘れずに(毎年一度は健康診断)

(引用:日本心臓財団より)



血管のお話し

老化とともに血管の壁は硬く厚くなってきます。でも食事や生活習慣を見直すことにより健康な血管を保つ事ができます。血管を健康にする食べ物はトマト、納豆、酢玉ネギ、酢生姜、酢レモン、海藻、体に良い油(エゴマ油、亜麻仁油、EPA・DHA)など。生活習慣では軽い運動をすることです。運動によって老廃物や余分なコレステロールを排出する成分が増えるため健康な血管が保てます。



夏場の心臓病

高温多湿の夏は、発汗によって体内の水分が大量に失われます。すると血液濃度が高くなり、ドロドロの血液では血管内に血栓ができやすくなります。中医学では「血汗同源」という言葉があり、大量の汗をかくと血の不足にもつながると考えます。汗をかく暑い夏はサラサラ血液を保つため水分を十分に摂り、全身に血液を送っている心臓に負担をかけないよういたわりましょう。心臓病の危険因子は高血圧、脂質異常症、糖尿病などがあります。これらの症状があるほどリスクが高くなります。



(イラストは心臓のイメージです)

動脈硬化

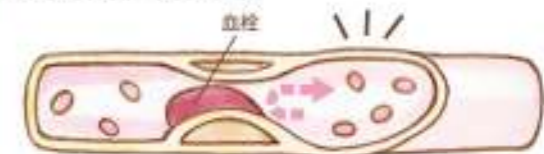
動脈は心臓から全身に血液を送る血管で本来は弾力があり内側もきれいな状態です。しかし老化や不健康な生活が続くと動脈が弾力を失い血管の内側や壁の中にコレステロールなどが付着して血管が硬く、もろくなります。すると血管内が狭くなるため血液の流れが悪くなったり、詰まりやすくなったりします。



プラーク(コレステロールなどのかたまり)

狭心症や心筋梗塞

動脈硬化は体内のどの動脈でも起こりますが、冠動脈で起こると血流が妨げられ心臓に酸素や栄養が行き届かず狭心症となります。血液が完全に詰まり血栓ができると細胞が壊死するため心筋梗塞をおこします。予防として過食、脂質や塩分の摂りすぎに注意しましょう。



田七人参体験談

心臓、肩こり

飲まない日、飲んだ時と比べると一番その日の体調で分かります。遅い時間に飲むと夜に眠れないのでいつも朝一番に飲んでます。おかげで動悸、疲れもなく、あまり次の日に響きません。今は常備薬として愛用しています。肩がよく凝っていたのですが、凝りも楽になりました。人参にありがとうございます。友達からも喜ばれています。
東京都 女性 64歳

血圧も安定

毎年健康診断を行っていますが、その都度、心電図の検査で数値の乱れがありました。何か改善策がないものかと、漢方の本を読んだ際に「田七人参」というものが、冠状動脈疾患、高血圧症、狭心症、心筋梗塞に有効と知り、さっそく「田七人参の力」を購入して1日に2包を目安に毎日飲み続けました。その結果、2か月後ぐらい経つと体がかたくなり、血圧も少し高かったのが安定するといった変化が見られ、今回の健康診断で不整脈は出ておらず正常値で現在に至っております。私自身「田七人参の力」には大変びっくりいたしております。大げさではなく「命の恩人」です。感謝、感謝!!
三重県 男性 72歳



田七人参には特有のサゴニンが含まれています。肩こり、疲れ、血圧が気になる方に!



60g (1.5g×40包)
価格 8,800円(税抜)

田七人参の力



225g (1.5g×150包)
価格 27,150円(税抜)