

大和の古刹を歩く

唐子・鍵遺跡史跡公園 (からこ・かぎいせきせきこうえん)

奈良県磯城郡田原本町唐古50番地の2 <https://www.karako-kagi.com>

2018年4月に開園になったばかりの「唐子・鍵遺跡史跡公園」へ行ってきました。ここは奈良盆地中央部、奈良県磯城郡田原本町にあります。今から約2000年前の弥生時代の環濠に囲まれた集落跡で、甲子園球場10個分という広大な史跡です。史跡公園内からは弥生時代の鍬や鋤などの農耕具、食器類、勾玉などたくさん発掘されています。また全国から運び込まれた遺物なども発掘されたことや、銅鐸の製造が盛んだったことから日本列島内でも勢力のある多重環濠集落だったのではないかとされています。



屋根瓦には渦巻の飾りがあります。ユニークですね。

復元楼閣

遺跡から発掘された土器の線画を参考にして江戸時代に「楼閣」が復元され、現在の楼閣は平成6年の復元です。高さは12.5m。江戸時代に造られた農業用池(唐子池)のほとりに建てられています。

でも何の建物なのか、どんな大きさだったのかも分かっていないようですよ。



遺跡展示情報館

発掘調査で見つかった大型建物跡の柱穴をかたどった模型が展示されています。柱は19本、建物は畳50畳もある広さです。弥生時代中期では最大級のものだそうです。

唐子・鍵考古学ミュージアム

「唐子・鍵遺跡史跡公園」から少し離れたところにあります。弥生時代の農具や土器などたくさん出土品が展示されています。歴史が好きな方には魅力的なミュージアムです。



爽やかな風が吹いています。弥生時代を感じて風と遊ぶ...

弥生の建物広場

広場の南側は、発掘調査で見つかった2200年前に建てたとされる大型建物跡の柱を復元されています。一番太い柱は直径83cmもあります。

展示No.11はこのきれいなヒスイですね。



環濠

村を守るための環濠です。公園内には5条の環濠が復元されています。



9月の食養生 長夏とはとむぎ

中医学では春夏秋冬の四季のほかに「長夏」という季節があります。長夏は、8月の下旬から9月の中旬ごろにあたる夏と秋の間の季節のことをいいます。

長夏に注意したいことは脾胃と呼ばれる胃腸などの消化器系。日本の夏は湿気が多いため余分な水分が溜まりやすく、また暑さから冷たいものを摂り過ぎるため脾胃の機能(消化の力)が低下しやすくなります。

今年の夏は暑い日が続いたため冷たいものをたくさん摂られた方も多いと思います。余分な水分が溜まり、体がだるい、むくみがある、お腹の調子が悪い、食欲不振が続いているなどの症状があれば脾胃に負担がかかりすぎているのかも知れません。

温かい食べ物や健脾作用のあるハトムギを食べて長夏の間に消化の力を整えましょう。



ハトムギ酵素 Hatomugi Beauty Balance

季節が移り変わり、気温の変化が激しい秋となっていきます。秋の気温の変化は体調不良ばかりではなく、空気が乾燥し始めるためお肌にトラブルが発生しやすくなります。お肌を乾燥から守るため化粧水をたっぷりつけて保湿成分の高い美容液でお肌を乾燥から守りましょう。「ハトムギ酵素」の抗酸化作用は、夏に受けた紫外線によるシミ、ソバカスなど肌のダメージを回復させる作用があり、またハリと弾力のある肌をつくる繊維芽細胞を活性化させて潤いのある美肌づくりに役立ちます。



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 国産有機殻付きはとむぎ
- 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)

国産有機はとむぎ若葉

国産はとむぎ

国産有機殻付きはとむぎ



はとむぎはきれいをつくります

「健康寿命」とはとむぎ

食べる事は生きる事であり楽しみですね。毎日食べる食事から栄養を摂り私たちの体はつくられています。だから好きな食べ物ばかり食べていると栄養が偏ってしまいます。その結果体調が優れない、肥満、コレステロール値、血圧、血糖値などが高くなるなどの病気をつくることになりかねません。

栄養バランスの良い食事を摂ることは健康寿命を延ばすことにつながります。

ハトムギを食べると体内で合成されない必須アミノ酸、必須脂肪酸を摂取できるので栄養バランスを整えるために役立ちます。



「美しさ」とはとむぎ

「美しさ」は、健康的な身体によってつくられます。健康的な身体はきれいな「血液」や「気」が体中を巡り、新陳代謝が活発に行なわれていること。そのためには腸が健康であることが不可欠です。

多くの病気は腸内細菌が関係していると言われており、腸は大切な臓器です。人は年齢を重ねると身体が老化するように腸も老化し、善玉菌の数が減少するそうです。

野菜や発酵食品、乳酸菌などを積極的に摂って腸内環境を整え腸を健康にしましょう。

ハトムギは、新陳代謝を促し「血液」や「気」の流れを活性化させて「美しさ」を保ちます。



「水分」とはとむぎ

私たちの体の水分量は、新生児で85%、小児で80%、成人で60%、高齢者で50%ほど占め、年齢を重ねるほど水分量は減少するといわれています。

今年の夏には熱中症で病院に搬送される人が多かったようですが、体の中の水分量が5%ほど失われるだけで熱中症などの症状に陥ってしまいます。

体の不調は血行不良によって引き起こされるといわれていますが、血液の流れをサラサラに保つためにも水分を摂ることはとても大切です。水分補給は甘いジュースやカフェインのあるお茶は避けて、お水やノンカフェインのハトムギ茶でしっかり摂りましょう。



「必須脂肪酸」とはとむぎ

今、体に良いと言われる EPA や DHA などの脂肪酸が血液をサラサラにするとして話題になっています。これらは私たちの体内で合成されない必須脂肪酸と呼ばれるもので魚やクルミなどの食品から摂る必要があります。

必須脂肪酸が欠乏すれば皮膚炎(痒みをともなう赤い発疹を引き起こすさまざまな病気の総称)などを発症すると言われています。

ハトムギにはこの大切な必須脂肪酸が含まれているので血液中の悪玉コレステロール値を低下させたり、善玉コレステロールを増やす働きで血液をサラサラにしたり皮膚炎の改善に役立ちます。



はとむぎの使い方

はとむぎ+ごはん

ハトムギは、栄養バランスがとても良いので、白米に1割~2割ほど混ぜると栄養豊富な美味しいご飯になります。



はとむぎ+デザート

ハトムギを使った手作りデザートはニキビ、イボ取り、肌荒れなど美肌効果が期待できます。



はとむぎ+サプリ

サプリメントに入っているハトムギ粉末やハトムギエキス(ヨクイニンエキス)は、イボ取り、利尿作用、保湿作用、鎮痛作用などの目的で配合されています。



はとむぎ+コスメ

ハトムギエキス(ヨクイニンエキス)を配合したコスメが多く販売されるようになりました。有効成分は保湿です。

