

大和の古刹を歩く

境内の玉砂利が厚く敷いてあり、歩くと足が砂利の中に吸い込まれザクザクと良い音が山に響きます。



鳥居
道路わきに小ぶりな鳥居があり、階段の上に二つ目の鳥居が見えます。

八咫鳥神社(やたがらすじんじや) 奈良県宇陀市樟原高塚42 <http://www.yatagarasujinja.net>
奈良県宇陀市にある八咫鳥神社へ行きました。神社は地元の屋土神社のようで素朴な感じですが、創建は1300年前にさかのぼります。古事記や日本書記には神武天皇が和歌山の熊野から大和の国に入ろうとした折、八咫鳥に化身して山中を道案内したのが今のご祭神、建角身命です。本殿、拝殿、手水舎などの建物は、江戸時代に再建。宇陀は東海と近畿を結ぶ拠点とされ、奈良盆地の入口のような所になります。



境内から見える伊那佐山(いなさやま)
境内から後ろを見ると鳥居の向こうに伊那佐山が見えます。この山は古事記・日本書記にも登場する由緒あるお山だそうです。



拝殿
二つ目の鳥居をくぐると拝殿が見えます。本殿は更に階段を上ったところにありますが、拝殿の奥にある木々の茂みで見えませんでした。



手水舎
境内に立派な手水舎があります。大勢の参拝者で賑わう事もあるのでしょうか。

二人仲良く足湯をさされていきます。微笑ましい光景に心がほぐれますネ。



大宇陀温泉の足湯(道の駅)



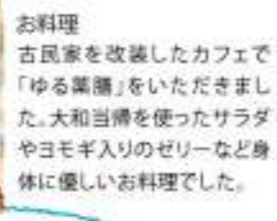
地酒
「やたがらす」という地酒、大きなイラストがインパクト大!



頭の上にサッカーボールが乗っています。可愛い霊鳥ですね。
八咫鳥(やたがらす)サッカー協会のシンボル、三本足の八咫鳥。協会から日韓ワールドカップの時に勝利を祈願して奉納されたそうです。今では神社のシンボルとなっています。



袋から出すとこんな感じです。天ぷらにして食べましょう!
大和当帰(やまととうき)奈良の吉野や宇陀(うだ)は、薬草の産地です。最近では大和当帰が人気で、根は生薬に、葉は茶葉に利用されています。宇陀の道の駅でゲットしました。



お料理
古民家を改装したカフェで「ゆる菜膳」をいただきました。大和当帰を使ったサラダやヨモギ入りのゼリーなど身体に優しいお料理でした。

はとむぎで作る甘酒

甘酒は飲む点滴

今、甘酒が注目されています。甘酒はデンプン質をブドウ糖に分解するので効率よく体内に吸収できます。その他にもアミノ酸やビタミンB群、ミネラルなどが豊富に含まれているので、昔から疲労回復によいと飲まれてきました。最近ではその効果が見直され「飲む点滴」「飲む美容液」とも言われています。甘酒はアルコールを含まないのでお子様も飲める飲料です。米麹で作る甘酒がこれほど身体に良いのですから、ハトムギを加えてつくともっともって栄養価の高い甘酒となることでしょう!

はとむぎ甘酒は飲む美容液

はとむぎ甘酒は、美味しくて栄養価の高い飲む美容液といえるでしょう。これから益々寒くなる季節には、温めた甘酒にすりおろした生姜を加えると代謝アップになります。はとむぎ甘酒の特徴は消化吸収を助け、胃腸に優しく、腸内環境を整え便秘の解消に、そして何ととっても美肌効果が高まるのが嬉しいですね。



はとむぎ甘酒

ハトムギ酵素は美肌に

美肌

はとむぎ若葉

有機栽培のハトムギの若い葉だけを使って粉末にしたものを「はとむぎ若葉」と呼んでいます。初夏にハトムギを播種して若い葉が育つ真夏に収穫します。ハトムギ若葉には、血糖値上昇抑制作用、総コレステロール低下、抗酸化作用、腸内乳酸菌の増殖促進作用、アトピー性皮膚炎の改善などさまざまな作用があります。「ハトムギ酵素」は、この素晴らしい作用のある「はとむぎ若葉」を配合しているので体の内から健康と美肌に期待できます。

肌の栄養素

お肌を美しく健康に保つためには、たんぱく質、脂質、ビタミンなどバランスの良い栄養素が大切です。たんぱく質は20種類のアミノ酸に分解され、その内9種類のアミノ酸は必須アミノ酸と呼ばれています。また脂質も必須脂肪酸というものがあり、この必須という栄養素が欠乏するとさまざまな皮膚疾患を引き起こしてしまいます。必須といわれる栄養素は体の中で作ることができないため、食べ物で摂る必要があります。「ハトムギ酵素」には必須アミノ酸、必須脂肪酸がバランスよく含まれているので大切な栄養素を補うことができます。



【はとむぎ】
イネ科の一年草
播種は稲と同じく、6月頃。収穫は10、11月頃に行います。黒い種子はそのままお茶の原料になり、殻を取り除いた白い種子は漢方でヨクイニンと称され、利尿作用、消炎鎮痛、排膿、風湿ではイネ散り、ニキビ、肌荒れ、美肌作用、滋養強壮など幅広く利用されている。



150g (2.5g×60包)
価格 4,300円(税抜)

ハトムギ酵素



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

板藍根は風邪に

抗菌

天然の抗菌作用

風邪やインフルエンザが流行る季節になりました。予防のためには手洗い、うがい効果的だとして塩水でうがいしたり、紅茶や緑茶のカテキンという抗菌作用を利用してうがいをする人もいます。最近では板藍根が風邪薬と違い体に優しいと人気が高まっています。

板藍根は多くのウイルスの働きを抑制したり、繁殖を抑える働きを持っているので、熱っぽい時や喉が痛み出した時など、早期の内に飲むと有効的です。最近の研究では板藍根で洗口すると口腔内細菌の発育を抑制することも明らかになっています。

抗ウイルス作用

風邪を引くと市販のお薬や抗生物質を飲むことが多いと思います。抗生物質は細菌による炎症や熱に対しての効果があっても、腸内の良い菌まで死滅させてしまいます。すると下痢を起こしたり免疫力の低下につながったりします。しかし板藍根は細菌やウイルスが放出した毒を中和して免疫力の低下を防ぐので、ご年配からお子様まで安心して使える天然の薬用植物です。抗ウイルス作用のある板藍根を風邪やインフルエンザの予防におすすめします。



板藍根をお湯で溶かしてうがいをする



【板藍根】

ホンバタイセイというマメ科の植物。根の部分乾燥させたもので、細菌やウイルスによる感染や炎症にもなる発熱などを抑える、解毒作用、抗炎症作用。アジアでは古くから利用されていたが、日本には数年前からその名が広く知られるようになった。実は、藍染の染料植物としても用いられている。

★飲み方



1包を直接お口の中へ入れお水などで飲む。

お水やぬるま湯に溶かして飲む。



板藍根顆粒 12g (1g×12包)



〈お徳タイプ〉 板藍根顆粒 36g (1g×36包)

田七人參は血液に

活血

素晴らしい両面性

天然素材の薬用植物には、体を正常に戻すという働きを持っています。その代表と言えるのが田七人參です。田七人參は止血作用と活血作用という「両面性」で体を正常に戻そうと働きかけます。例えば脳出血を起こす人には出血を防ぐため止血作用を行い、血栓がでやすい人には血液をサラサラにして脳梗塞などを防ぐため活血作用をします。また血圧が高い人には低くして低い人には血圧を正常に戻す作用をします。このように田七人參は素晴らしい両面性の効き目があるため、お金に換えがたいほど貴重な薬用植物として、かつては「金不換」と呼ばれていました。

血流をよくする

田七人參は高麗人參と同じ多年生植物ですがそれぞれ働きが違います。田七人參は「理血薬」として血に働きかけ、高麗人參は「理気薬」として気に働きかけるので「田七補血、高麗補気」と分類して使われます。田七人參は血液中の酸素の代謝を促進して血液の流れをよくし血管、心臓、肝臓に働きかけます。また脂質の代謝を調整して、血中脂質を低下させる作用を持っています。健康を保つにはきれいな血液が全身に流れていることが基本。血流を滞ることなく良くすると疲れや肩こり、冷え性なども改善されます。



田七人參は苦みがあるため、弊社の「田七人參の力」は小粒で飲みやすい錠剤にしています。添加物を使用せず100%で錠剤にしています。



60g (1.5g×40包) 価格 9,504円(税込)



225g (1.5g×150包) 価格 29,322円(税込)



【田七人參】

高麗人參と同じウコギ科のニンジン属。中国雲南省の山麓部、海拔1,200m~1,800mの気候風土しか出来ない植物。ミャオ族の少数民族によって栽培、収穫まで3年から7年かかることから別名三七人參ともいう。田七人參は、高麗人參とは形状も効能も違う人參である。