

大和の古刹を歩く



阿修羅像(あしゅらそう)



五重の塔
奈良公園のシンボルとなっている五重の塔。日本で2番目に高い塔で1426年に再建されました。



興福寺境内で猫と一緒

現やかなお天気ですね



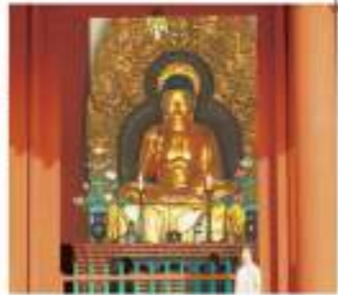
北円堂
1210年の伝統的な和様です。

興福寺(こうふくじ) 奈良市登大路町48番地 <http://www.kohfukuji.com>

奈良の藤原氏ゆかりの寺院である興福寺へ行きました。興福寺は法相宗の大本山で世界遺産に認定されており五重の塔、東金堂、南円堂、北円堂、三重の塔、国宝館などが広い公園内に点在しています。その興福寺の中心的な建築物である中金堂が2018年10月に301年ぶりに再建されました。公園内に建つ真新しい中金堂は、鮮やかな朱色が青空に映え、その姿は圧巻です。他にも国宝館では有名な阿修羅像や金剛力士像など国宝の仏像が数多く展示されていますので、仏像がお好きな方には見どころいっぱい寺院です。



東金堂
奈良時代に聖武天皇が建てましたが、度々の火災にあい、今の塔は1415年6度目に再建されたものです。



木造釈迦如来坐像(もくぞうしやくかにようざい)
*上の写真は中金堂(下の写真)の中央部分です。

とても鮮やかな色彩は、インドや中国から渡ってきたという歴史が強く感じられます。



法相柱(ほうそうちゆう)
法相宗の大総本山として中金堂内の14本ある柱のうち正面に向かって左の柱(高さ約10m 周囲2.45m)に玄奘三蔵(三蔵法師)など、14人のインド、中国、日本の法相が鮮やかな群青色を背景に描かれています。描いたのは奈良の日本画家、皇中光孝氏。土佐の和紙に描きチベットの鉱石で群青に塗られたそうです。



中金堂(ちゅうこんどう)再建
もくぞうしやくかにようざい
この本尊は木造釈迦如来坐像です。お堂と共に何度も火災にあつたため現在は五代目となり、この度の中金堂再建にあたり金箔を新しくされ黄金色に光輝いておられます。堂内の四隅には国宝の木造四天王像が力強く立っています。



南円堂
1789年の再建の和様建築です。平成に修理されたので朱色が鮮やかです。

木造四天王立像(国宝)



持国天 多聞天 広目天 增長天

生活習慣病予防月間

生活習慣病予防のためのポイント

- ・アルコールは適量に
- ・腹八分目で肥満を防ぐ
- ・塩分を控え、酢を摂る
- ・油脂類のとりすぎに注意
- ・1日3食を規則正しく
- ・外食は控えめ
- ・バランスのとれた食事を
- ・こまめに歩く、運動をする



入浴時のヒートショックの予防

- ・脱衣場と浴室を暖める
- ・湯船に入る前かけ湯で体を温める
- ・血圧の高い時は入浴を控える
- ・アルコールや食後すぐの入浴は避ける
- ・長湯をさける
- ・湯温は低めに
- ・浴槽から急に立ち上がらない
- ・入浴の前後にコップ1杯の水分補給を



冬の食養生

腎を補い「精」と「気」を蓄える

冬は気温が低下して自然界の陽気が減少し陰気が盛んになる季節です。植物は葉を落とし虫は土の中にもぐり、動物は活動を停止して春を待つ時。

この時期の養生は、ゆったりと暖かくして冷えに弱い腎を補い「気」と「精」を蓄えること。

「気」の働きは各臓器の血液の巡りを良くしたり、体を温めたり免疫機能を良くするなど。

「精」の働きとは腎に蓄えられているエネルギーのことで成長や発育に関係します。

腎を冷やすと膀胱や婦人科系のトラブルが起こりやすくなり水分代謝が低下したりします。また腎は感情で表すと恐れや驚きにあたるため、ストレスを上手に発散させて心穏やかに過ごすようにしましょう。



腎が元気になる旬の食材

冬に限らず食事の基本は、

- ①季節に合わせた旬の食材を食べる。
- ②体質に合わせて食べる。
- ③腹八分目に食べる。

の3つがあります。

この時期は寒さで体を冷やさないことが一番の養生なので、旬の食材をたっぷり使った暖かい鍋料理は理にかなっています。五行陰陽説では冬の色は「黒」、黒い食材を食べると腎の働きを助けます。黒ゴマ、黒豆、ひじき、昆布、きくらげ、ゴボウ、海藻類、キノコ類、山羊、ウナギなどは



鍋のしめは、はとむぎ雑炊! おいしいよ!

血液の状態をよくしてホルモンバランスを整え元気にします。また体を温めるショウガ、ニンニク、唐辛子、ネギ、玉ネギ、肉、えび、木の实などの食材も、体を暖めてくれるので寒さで低下しがちな腎の働きを助けます。



気の巡りが良くなるよ!



ハトムギ酵素 De 肌トラブル改善



やだ 肌荒れ!

いつまでも若々しく輝いていたいと思うのは女性も男性も同じこと。人生100年時代と言われる昨今、いきいきと健康であるため正しい生活習慣が大切です。特に見た目にお肌が整い、シミやクスミなどがないお肌なら自信にもつながり、素敵な笑顔で暮らすことができるでしょう。

肌荒れの予防には、こまめな保湿と肌を清潔に保つことが基本。そしてエアコンなどの乾燥から肌を守ることも大切です。バランスの良い食事を摂り入浴などで血行を促進し、ストレスや寝不足などのない生活習慣を心がけましょう。

「ハトムギ酵素」で潤ってる～!

潤いのあるお肌とは水分とセラミドと呼ばれる脂質が十分に含まれていること。いつまでも若々しくきれいな肌であるため、肌によい食べ物を積極的に食べましょう。

必須アミノ酸やビタミンを多く含む食材や発酵食品、また抗酸化作用の高い食材などおすすめします。

「ハトムギ酵素」は、ハリや弾力のある肌をつくる繊維芽細胞を活性させる3種類のハトムギを主原料とし、お腹の調子を整えて老廃物の排泄を促し、体の内から潤いのあるお肌づくりに役立つサプリメントです。



150g (2.5g×60包)
価格 4,300円(税抜)



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

はとむぎ De 乾燥肌を改善



もう かゆ〜い!

乾燥肌とは空気が乾燥する季節に多いトラブルです。肌の水分や皮脂が不足している状態でドライスキンとも呼ばれ、入浴後や洗顔後に肌がつっぱる、体がカサカサするなどの症状がみられます。もともと皮脂が少ないヒジやスネ、カカトなど、顔では目や口の周り、頬などが乾燥しやすい部位です。

健康な肌は、外部のさまざまな異物の侵入を防いだり体内の水分や脂質が逃げないようにする「バリア機能」がありますが、バリア機能が低下すると外からの刺激に敏感になり、かゆみを感じやすくなります。かゆみのため肌を掻くと炎症し、さらにかゆみが悪化するという悪循環が起こります。



はとむぎほうじ粒のはとむぎご飯

「はとむぎ」はお肌の バリア機能を高めます!

ハトムギには肌に大切な栄養素といわれるタンパク質、特に必須アミノ酸がバランスよく含まれているため肌にハリとツヤのある美肌をつくります。健康なお肌は外的刺激や乾燥を防ぎ内部からも水分や脂質が蒸発しないように「バリア機能」が働いているため、潤いのある美しいお肌が保てるのですが、バリアが壊れてしまうと肌を守ることができなくなります。肌の健康を保つ上でもバリア機能は欠かせないものです。ハトムギを食べていると乾燥肌や肌荒れ、炎症によるかゆみなどを改善し、潤いのある肌を保持する働きによって「バリア機能」を高めます。



はとむぎとかぼちゃの味噌スープ

