

# 大和の古刹を歩く

春日山原始林(かすがやまげんしりん) <http://www.pref.nara.jp/25846.htm>

世界文化遺産「古都奈良の文化財」の一つにあたる、春日山原始林と石仏巡りに行ってきました。春日山原始林は春日大社の神域とされているお山です。

今回は一部、車で走ったり静かな原始林を歩いたり、石仏がたくさんある滝坂の道(柳生街道)を往復したりして春日山原始林を満喫してきました。滝坂の道は柳生と奈良を結ぶ街道で、江戸時代中期に奈良奉行によって石畳が敷かれ今は東海自然歩道となっています。



大きな杉の木が立ち並び、鳥がさえずる原始林は別世界ですよ。



春日山原始林

やっと着きました〜! 涼として清々しい!



奈良の定番、若草山と鹿...奈良一番の景色です!

若草山三重目  
駐車場から若草山を100mほど上がると、奈良盆地が一望できる「若草山三重目」があります。ここからの夜景は「新日本三大夜景」の一つに選ばれています。



東窟の石仏 西窟の石仏  
地獄谷石窟(じごくだにせくつぼつ) 奈良時代のもので、二つの洞窟にある数体の石仏は建物に保護されているため全壊せずに残っています。



鶯の滝  
大原橋から鬱蒼とした山道をしばらく下り、さらに石段を下ると鶯の滝が見えます。江戸時代からの名所といわれ、佐保川の源流です。



花山・地蔵の背  
原始林を歩いていると吾々したお地蔵さまがいらっしゃいます。花山とは春日の奥山の名称ですが、「地蔵の背」って何でしょう。説明がありませんね。



首切地蔵(鎌倉時代)  
滝坂の道を下って行くと最初に目にするのが首切地蔵、大きな地蔵様です。荒木又右衛門(柳生十兵衛の弟子)が試し切りをしたと伝えられ、地蔵様の首のあたりに亀裂があります。



朝日観音(鎌倉時代)  
石畳の道をどんどん下ると、大きな石に刻まれた朝日観音が見えます。朝日に映えて見えるそうです。



夕日観音(鎌倉時代)  
朝日観音を過ぎてしばらく下ると今度は夕日観音が見えます。鎌倉時代の弥勒菩薩像です。夕日観音の近くに三体の石仏も見えます。

こんな大きな石に彫刻するのは、大変だったでしょうね



夕日観音(鎌倉時代)  
朝日観音を過ぎてしばらく下ると今度は夕日観音が見えます。鎌倉時代の弥勒菩薩像です。

## 糖化しない体をつくりましょう!

糖化を抑制する食品を選びましょう

【食品とGI値表】

高	白米、白パン、ジャガイモ、うどん、フライドポテト、せんべい、クッキー、チョコレート、人参、だんご、ドーナツ、ホットケーキ、鮎、白砂糖
中	パスタ、餅、中華麺、さつまいも、肉類、魚介類、小麦粉、パイナップル、バナナ、リンゴジュース、五穀米、玄米、そば
低	海藻類、キノコ類、酢、キャベツ、レタス、大根、菜花、ブロッコリー、納豆、ナッツ、ヨーグルト、リンゴ、イチゴ、柿

ご飯やパンなどの糖質を食べると体の中でブドウ糖に変えられます。このブドウ糖を摂取した後の血糖上昇率を100として、これを基準に同量摂取した時の食品の血糖上昇率数値をGI値(グリセミック指数・食後血糖上昇指数)といいます。GI値の数値が低い食品とGI値が高い食品を表にしました。糖化抑制のためバランスよく食べましょう。

# ハトムギ酵素 De 腸活しましょう!

## 腸の働きはとっても大切

腸は消化吸収・排泄をするだけでなく、血液の質を高め免疫力をつくります。また体だけでなく、幸せホルモンや若返りホルモンなどをつくり出したり、ストレス反応を抑制したり、認知や行動を調節するなど脳や精神にも大きな影響を与えています。しかし腸内環境が整っていないとさまざまなトラブルを引き起こします。

あなたの腸内環境が整っているかどうかチェックしてみましょう。

### 【腸活のチェック表】

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 主食はお米類よりパンやスバゲティ、麺類が多い | <input type="checkbox"/> 口臭がする       |
| <input type="checkbox"/> 野菜不足である                | <input type="checkbox"/> 運動不足である     |
| <input type="checkbox"/> 揚げ物をよく食べる              | <input type="checkbox"/> 集中力がない      |
| <input type="checkbox"/> 甘いものをよく食べる             | <input type="checkbox"/> 冷え性である      |
| <input type="checkbox"/> アルコールをよく飲む             | <input type="checkbox"/> 体がだるい       |
| <input type="checkbox"/> お肉や乳製品をよく食べる           | <input type="checkbox"/> 毎日排便がない     |
| <input type="checkbox"/> 偏食である                  | <input type="checkbox"/> ストレスをよく感じる  |
| <input type="checkbox"/> 外食が多い                  | <input type="checkbox"/> 肌荒れや吹き出物に悩む |
| <input type="checkbox"/> お腹いっぱい食べる              | <input type="checkbox"/> 薬を内服する事が多い  |
| <input type="checkbox"/> 風邪をひきやすい               | <input type="checkbox"/> 寝不足である      |

チェック項目が多いほど腸活力が不足しています。さっそく善玉菌を増やし、腸内環境を整えましょう。

「ハトムギ酵素」は腸内環境を整えるサプリメントです!



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

- ①国産はとむぎ
- ②国産有機はとむぎ若葉 美肌作用
- ③国産有機脱脂はとむぎ
- ④フルーツ酵素...体の調子を整える
- ⑤オリゴ糖...善玉菌の増殖
- ⑥有胞子性乳酸菌...腸内環境を整える





# 健康！あくまでも基本は食事

## 和食は無形世界遺産

「和食：日本食の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化財に登録されています。栄養バランスがよい和食は健康長寿を延ばせる食事だとして認定されました。

和食には4つの特徴があります。

- 1) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 2) 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 3) 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 4) 正月などの年中行事との密接な関わり などです。

## 和食は一汁三菜

和食の特徴は主食・主菜・副菜と汁物の一汁三菜という組み合わせで量や質、栄養がバランスよく摂れることと、四季折々の自然のなかで生み出される食材を使い、見た目も美しい食卓が作れることです。

主食は、ご飯やパン、麺類などで炭水化物を多く含み体を動かすエネルギー源になります。主菜は、魚、肉、豆腐、卵などタンパク質や脂質が多く含まれ筋肉や血液の材料となります。

副菜は、主食や主菜で不足するビタミン、ミネラル、食物繊維の多い食材を使い体の調子を整えます。

汁物は、味噌汁、澄まし汁、スープなどうま味を味わい水分を補います。また汁物に海藻や野菜を入れると更に栄養バランスが良くなります。

このように和食の一汁三菜という食事スタイルは炭水化物、タンパク質、脂質などの摂取割合が理想的に近いという特徴があるので健康寿命を延ばせる食事とされています。

## 主食にはとむぎご飯

はとむぎと白米の栄養素を比較してみましょう。

	タンパク質	脂質	炭水化物
はとむぎ	15.5	7.2	62
米	6.1	0.9	77.6



主食の白米にハトムギ1割ほど入れてハトムギご飯にするだけで、白米にない栄養が補えるため体の調子が整います。またハトムギは栄養に優れているだけでなく、イボや吹き出物などを取り美肌、また体の中の不要な水分を促して尿として排出するため、むくみが改善されるなど、多様な機能性が健康増進につながります。



# 食べ物で体も心も変わります

## より健康へ向かって養生しましょう

病気ではないけれど頭痛や胃こり、めまい、不眠など軽い症状がある事を未病といい、未病を予防するため健康に気を配ることを養生といいます。また養生は生命を養うという意味があり、養生の基本は食事になります。食の考え方には「医食同源」、「菜食中心の食生活が身体の不調を正す」、「身土不二」、「一物全体食」、「陰陽の法則」などがあります。これらを少しでも取り入れて生活すると、体の調子が整い精神的にも充実感が高まるでしょう。



## 食べ物で心身が変わります

食べ物を食べていくと肉体的変化だけではなく、精神面にも影響を及ぼします。例えば玄米やハトムギ、雑穀などは胚芽がついているものは、水や土の中では芽を出し、生きています。胚芽は生命の源です。その生命あるものを丸ごと食べることで自分の命が養生できます。また旬の食材はその気候に合っているため体の調子を整える働きがあります。逆に控えたい食べものは添加物の多い加工食品や季節外れの食材、極端に体を冷やすものなどです。

胚芽



玄米



精白米



ハトムギの芽

## はとむぎ空豆ごはん

旬のそら豆には、胃腸の調子を整えて「気」を増し疲労回復の効果があります。また、水分代謝に優れているため、体の余分な水分を除き、むくみを取り腎臓の働きを助けます。栄養素は植物性タンパク質やビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。

そら豆は、さやが空に向かって付くためそら豆といわれ、漢字では空豆とか蚕豆と書きます。さやをむくと中にはふわふわした綿に包まれた豆が3~4個ほど入っています。ふわふわの綿の意味は豆を大切に育てるためでしょうか、または寒い冬を越すためなのでしょう。

そら豆の歴史は4000年前にエジプトでは食用とされ、日本には奈良時代に伝えられました。

