

# 大和の古刹を歩く



① 大台ヶ原駐車場



遊歩道は歩きやすいですね！

大台ヶ原(おおだいがはら) [http://kinki.env.go.jp/nature/odaigahara/odai\\_top.htm](http://kinki.env.go.jp/nature/odaigahara/odai_top.htm)

関西の秘境ともいわれる吉野山大台ヶ原に行きました。大台ヶ原は日本百名山や日本百景、日本の秘境100選などに選ばれた吉野熊野国立公園の一部です。

大台ヶ原は屋久島に並ぶほどの多雨地帯なので一年を通じてお天気の日が少なく、気温も平地より10度程度低いところ。大台ヶ原の登山コースは東大台と西大台に分かれて、東大台は一般向けの登山コースになっています。今回は孫達を連れて行ったので、東大台コースを選びました。駐車場から約5時間かけて約9kmのハイキングを十分に楽しむことができました。



歩き出したばかりで元気いっぱい！杖を持って汽車ポッポー！

②



展望台から、天候が良ければ富士山が見えることもあるそうです。



③ 日の出岳が近づくとも木の階段が続きます



⑤ 日の出岳三角点登頂の印に石を積み上げて

ゆるやかな起伏が続く台地状の地帯にトウヒの立ち結核が広がり、足元は一面ササ原です。時々獣道が見えますよ。



⑦ 牛石ヶ原にある神武天皇の像



⑧ 危ないから、動いたらアカンでー！

←大蛇富は大台ヶ原唯一の絶景ポイントです。断崖絶壁から眺める景色は壮大ですが、危なくて断念しました。



先陣から見る渓谷

**【森林破壊の生態系】**  
酸性雨や1959年の伊勢湾台風などのよりたくさんの樹木が倒れ、それらを撤出したことで地表に日が差し込むようになる→地面に自生していた苔類が衰退しミヤコザサが繁茂する→ササを主食とする日本鹿が増える→鹿が森林の樹木や幼木を食べる→ドライブウェイの開通により観光客が増える→森林の衰退が進む。現在100年先を見据えて森林生態再生を目指しておられます。



⑥ 次は大蛇富(だいじゃく)を目指して頑張ろう！途中で正木ヶ原(まさき)がはら、牛石ヶ原(うしししがはら)を通ります。

## はとむぎ入り梅干粥

梅干しは疲労の原因となる乳酸を分解して排出します。はとむぎを入れた粥は梅雨の弱った胃腸やむくみなどを改善させるため、この季節の食養生に適しています。

仏教には、お粥を食べると十個の徳があるという教えがあります。



## 粥有十利

- 1: 色(しき) → 顔色を良くする
- 2: 力(りき) → 力がみなぎる
- 3: 寿(じゅ) → 寿命を延ばす
- 4: 楽(らく) → 食べ過ぎても苦しくならない
- 5: 潤清(じょうべん) → 言葉が爽やかになる
- 6: 宿食除(じゆくじきじょ) → 便秘にならない
- 7: 風除(ふうじょ) → 風邪をひかない
- 8: 飢消(かしょう) → 空腹を満たす
- 9: 渴消(かしょう) → 喉の渇きが消える
- 10: 大小便調(だいしょうべんちようてき) → お腹の調子が良くなる

## はとむぎ茶

昔から体に良いとして飲まれて続けています

ハトムギ茶は昔から美容に健康に良いとして飲まれてきた歴史があります。そこで、ハトムギ茶の素晴らしい機能性をご紹介します。

- 体内に侵入したウイルスに働きかけて、その作用を弱めたり消滅させたりするためイボやポリープをとります。子供の水イボも取れてきます。
- 肌の新陳代謝を促す美肌作用がニキビ、シミ、そばかすに効果があります。
- 余分な水分と一緒に老廃物を排出するためむくみ、冷え、肩こり、疲れなどに効果があります。
- 炎症を抑え体の余分な熱を取り除く作用で、アトピー性皮膚炎に効果があります。
- ノンカフェインなので、赤ちゃんからお年寄りまでお飲みいただけます。



## ハトムギという植物

ハトムギは「ムギ」という名前がついていますが、ムギとは違うジュズダマ属の一年草の植物で、栽培化によって生まれた植物です。ハトムギのでんぷん質はモチ性。背丈は2mほどにもなり、トウモロコシに近縁の植物と言われています。アジアでは穀物やお茶など食品として利用され、生薬ではヨクイニンとして利用されています。





# 歯と口と腸のお話し

## 8020運動とは

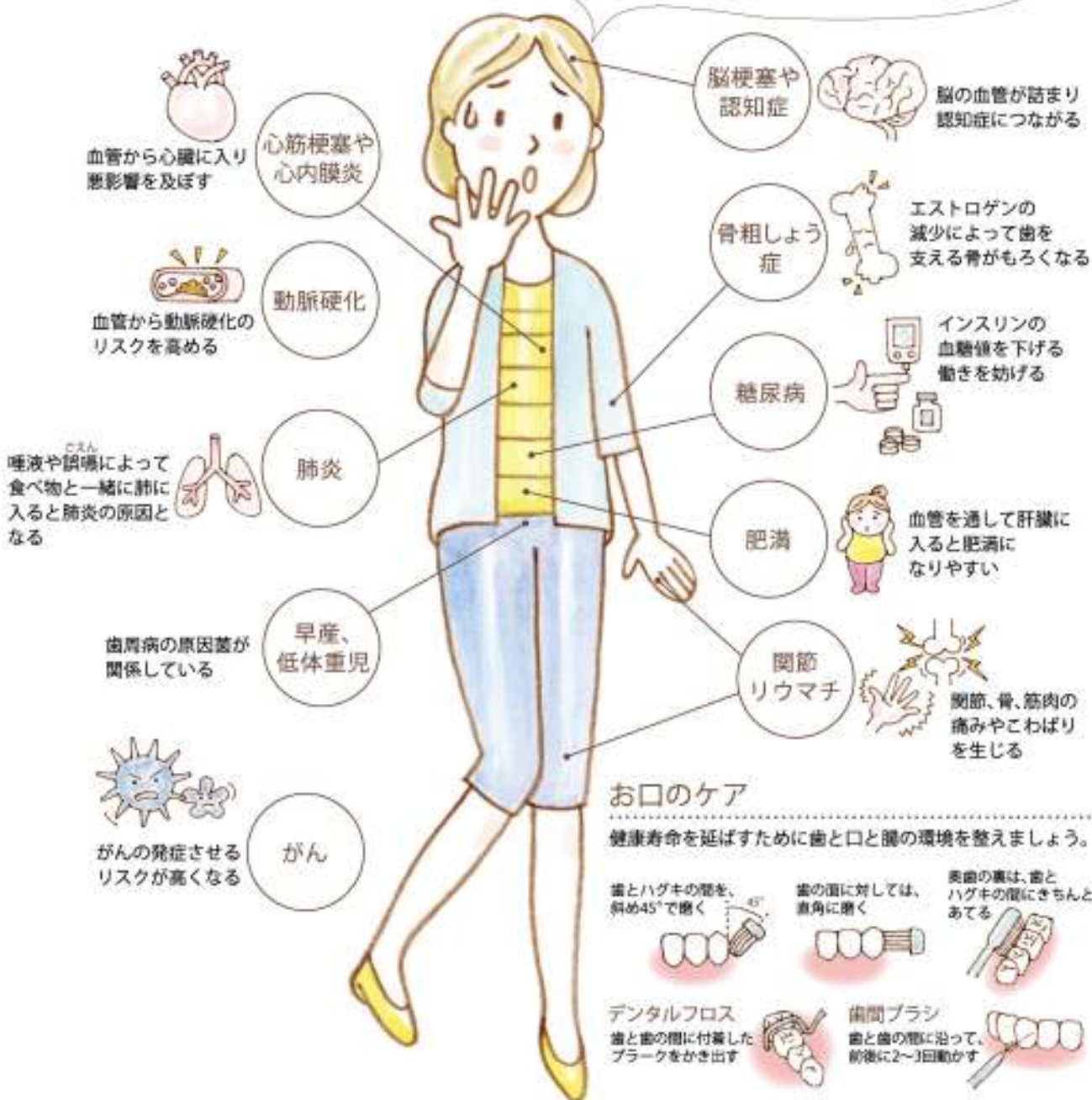
「80歳になっても自分の歯を20本の以上保つことを目指しましょう」という運動のことです。その結果、今では二人に一人が20本以上キープできているそうです。歯を失う多くの原因は歯周病です。これからは歯磨きをしっかり行い、定期的な歯科の検診を受けながら歯周病の予防をしましょう。

自分の歯で食べる美味しさや楽しみは暮らしを豊かにします。

## 歯周病とは

歯周病とは、以前は歯槽膿漏と呼ばれていたものです。歯ぐきに炎症が起こって血や膿がたまり、歯を支えている組織が少しずつこわされていく病気のことです。病気の原因は歯垢(プラーク)の中の細菌です。この細菌のことを歯周病原菌といいます。

歯周病は、お口や歯ぐきだけの病気ではありません。歯周病原菌が口から血液を経由して全身へと流れると、さまざまな病気を引き起こします。



## 口内フローラと腸内フローラ

お口にも腸内と同じように善玉菌や悪玉菌、どちらにもなりうる日和見菌が存在しています。このようにさまざまな細菌がバランスよく保たれた環境を口内フローラといわれ、腸の中では腸内フローラと呼ばれています。

甘いものをたくさん食べると口内に悪玉菌が増殖して、口臭や虫歯、歯周病になりやすく、全身の健康にも影響を及ぼすといわれています。

## 口と腸は繋がっている

お口と腸は繋がっているため、歯周病原菌が唾液と一緒に飲み込まれると全身に広がり、炎症を起こし、生活習慣病のリスクが高まります。しかし私たちの腸内では病原菌が体の中へ入ってくるのを防ぐ免疫力というものが備わっているため、必ず生活習慣病などを起こすことはありません。

そのために歯と口と腸の細菌バランスを整える食生活を心がけましょう。「はとむぎ」は抗炎症作用で炎症を抑えて病気を予防します。



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