

大和の古刹を歩く

万葉文化館(まんようぶんかかん) 奈良県高市郡明日香村飛鳥10 <http://www.manyo.jp>
 5月1日から「令和」という新年号になりました。「令和」は大和ゆかりの万葉集が由来となっていることから、明日香村にある奈良県立万葉文化館へ行きました。館内は万葉集を中心とし古代の文化や人々の暮らしなどが展示されています。万葉文化館は飛鳥時代に金、銀、漆、ガラスなどの製品をつくっていた工房遺跡に建てられ、実際の遺跡はまだ4m下に埋め戻されているそうです。万葉集は、約1200年も昔に書かれた書物ですが、現代語訳で拝見すると日本人の心の原点が見えるようで、言葉の素晴らしさを感じます。



「令和」の横に立つと身が引き締まる思いがします。

入り口でせんとくんがお出迎え



万葉庭園
 遠くの山間に見える集落が、藤原鎌足誕生地、大原の里です。

人形で飛鳥時代の暮らしを表現！よく出来てるわね♪



683年頃(天武天皇の時代)に高本紙をつくっている作業風景。飛鳥池遺跡から発見された日本最古の製造・高本紙の展示品。



「令和」館内の真正面に掲げてありました。



万葉集 巻五 梅花の歌三十二首 并せて序
 現代語訳 天智二年正月十三日に、長官の旅人宅に集まって宴会を開いた時、あかかも新春の好き月、空気が美しく風はやわらかに、梅は美女の鏡の前に装う白粉のごとく白く咲き、蘭は身を飾った香の如きかおりをただよわせている。



万葉日本画 鎌倉秀雄(梅花粧)複製→

万葉集



万葉集・五巻-832
 梅の花 折りてかざせる 諸人は 今日の間は 楽しくあるべし
 荒氏稲布作
 現代語訳(梅の花を折って髪に挿しているもろもろの人(ここにいる皆さん)は、今日の1日はきっと楽しいに違いありません)



春されば まづ咲く宿の梅の花 袖に見つつや 春日暮さむ
 山上憶良 万葉集・五巻-818

はとむぎ茶と水いぼのお話し

7月になると保育園・幼稚園・学校でプールが始まります。でもこの時期になると気になるのが水いぼです。水いぼは、伝染性軟属腫ウイルスによって接触感染する皮膚疾患です。水いぼの治療は、皮膚科でピンセットでつまんで取ったり、液体窒素でイボを凍結して取ることがありますが、子供には激痛を伴い気の毒です。内服の方法ではヨクイニンという漢方薬で免疫反応を起こして取る、という方法があります。ヨクイニンは雑穀でも知られているハトムギと同じものです。ですから民間治療では、昔からいぼや水いぼができた時には、ハトムギを食べたり、ハトムギ茶を飲んで治してきたのですね。

【伝染性軟属腫(水いぼ)】

プールの水ではうつりませんので、プールに入っても構いません。ただし、タオル、浮き輪、ビート板などを介してうつることがありますから、これらを共用することはできるだけ避けてください。プールの後はシャワーで肌をきれいに洗いましょう。
 (日本臨床皮膚科医会・日本小児皮膚科学会の統一見解)



ハトムギ酵素

体の内から夏の肌ケア！

夏の紫外線が肌の奥まで到達すると肌の弾力が失われて、シワやたるみなど肌を老化させる原因となります。紫外線対策には日焼け止めを塗り、帽子や日傘をさしましょう。そして体は食べ物でつくられているということから、紫外線対策によい食べ物を食べましょう。



食べ物で体の内から紫外線ケア

紫外線からお肌を守るためには、腸内環境を整えることが大切です。腸内環境が整っていると強い免疫力で紫外線による肌の老化を予防しますが、腸内環境のバランスが崩れていると免疫力も弱まってくるため肌にダメージを受けることに。そこで善玉菌のえさとなる食物繊維の多い食べ物や、海藻類、発酵食品などを食べて腸内環境を良好に保ち、体の内から紫外線ケアをしましょう。

男性も体の外から内から紫外線ケア

暑さや熱中症対策、紫外線対策に男子の日傘が人気を集めています。日傘をさすと体感温度が5℃~10℃下がり、帽子をかぶるより汗の量も17%減るそうです。男子も日傘をさして「ハトムギ酵素」で夏の肌ケアを！



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国産有機緑茶はとむぎ
- 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



夏の養生

暑さが厳しい季節になりました。この時期の養生は何といっても暑さから体を守ることが一番大切です。

暑さで胃腸の調子が気になるという時には、「はとむぎ」を食べて健やかに夏を乗りきりましょう。

ハトムギの利水と健脾の作用で健やかに

高温多湿の夏は、冷房の影響や冷たい物を食べる傾向にあるため、体内の水分代謝が不調になりがちです。水分代謝が悪くなると体の内に余分な水分が溜まり、胃腸の働きも低下させてしまいます。また体内の余分な水分は下に降りる傾向があるため、足がむくみ冷えを招きます。そんな時にハトムギを食べると利水作用で余分な水分を排出させ、足りないところには潤します。またハトムギの健脾作用は胃腸の働きを健やかにします。

温度差は自律神経の乱れを招く

暑さが増すと疲れが取れないとか、食欲がない、不眠などという人は自律神経が乱れているかもしれません。自律神経は交感神経と副交感神経の二つがあり、交感神経が働く時は血管が収縮し、血圧が上がりがちも高揚します。副交感神経が働く時は血管がゆるみ血圧は低下し、リラックス状態になります。暑い外とエアコンで涼しくなった部屋など、急激な温度変化を繰り返すと、体温の調節をしている自律神経が乱れます。エアコンが効いた場所では上着を羽織るなどで体温を調節しましょう。

熱中症の予防にハトムギ茶を

体に必要な水分が4~5%失われると疲労感、めまい、頭痛など脱水症状があらわれます。大人では1日の水分量を2~2.5ℓ、通常の食事から1ℓぐらいの水分が摂れるので、水分補給としては1~1.5ℓを目安に飲むようにしましょう。のどが潤いた時はすでに体の水分は失われているといわれます。卓上ポットなどを利用していつでも飲めるように、また水分だけではなく塩分補給もしましょう。水分補給で大切なことは飲んだ水分が体内を循環することです。ハトムギ茶は、からだを巡り余分な水分は老廃物と一緒に排出させるので、水分補給におすすめします。

ほてった体を効果的に冷やす

蒸し暑い時期は汗が発散しにくい体で熱がこもりやすくなります。熱がこもると食欲不振、睡眠不足、夏バテなどの原因になります。暑さで体がほてった時は首筋、わきの下、こめかみ、足の付け根など、すぐ皮膚の下に太い血管が通っている部分を冷やすと効果的です。冷やされた血液が全身をめぐるため早くクールダウンにつながります。



体内の水分代謝を調節する簡単はとむぎレシピ

はとむぎとトウモロコシと豆のサラダ



【材料】
ゆでハトムギ、トウモロコシ、枝豆
3つの原料すべてに、水分の代謝をよくする食効があります。

【作り方】
それぞれお好みの量をゆでる。
味付けは、シンプルにお塩を振りかけていただきます。
むくみや体が重い、だるいなどを感じたら利水作用に優れているハトムギ料理ですっきりさせましょう。ハトムギは栄養豊富なうえ関節の腫れをとり、リウマチの人にもおすすめします。

はとむぎとお赤飯



【材料】
ゆでハトムギとお赤飯と水
ハトムギと小豆には共にすぐれた利水作用があります。

【作り方】
赤飯にゆでハトムギをお好みの分量だけ混ぜ、冷水をかけてさっぱりいただきます。
小豆はむくみをとる、便秘や二日酔いにも効果があります。また赤い色素のポリフェノールは強い抗酸化作用があり、老化の予防になります。昔から1日と15日には小豆粥を食べていた習慣があるのも健康に良いからですね。