

# 大和の古刹を歩く



前庭  
石畳が引き締められ、大きな壺が涼しい雰囲気を出しています。



上段の間  
お客様や身分の高い方の見立や会議に使われていました。庭を眺められる明るいお部屋です。



檜皮葺(ひわだぶき)  
瓦が伝わる以前からある檜皮葺きです。

**今西家書院**(いまにしけいしょいん) 奈良市福智院町24-3 <http://www.harushika.com/study/>  
日本の清酒発祥の地と言われている奈良、その老舗である今西酒造所有の今西家書院に行きました。ここは奈良町の一角にあり古民家もたくさん残されている静かな町です。今西家書院は、昔の日本建築のすばらしさや生活の知恵がいっぱい詰まっています。説明を聞きながら感動しました。例えば部屋の壁は、和紙を何層にも貼り合わせた貼壁になっていて、水分が多ければ吸収し低ければ放出するといった和紙の働きを利用し、茶室の天井には杉のヘキ板で網代に編み、光によって色の変化を楽しんだり、身分によって部屋を分けたり、当時の日本文化が形になって残されています。



今西家書院(重要文化財)入り口です。



中段の間  
上段より一段低くなっていて、お供の方の部屋。



下段の間  
さらに一段低くて狭い部屋です。籠かつきなど身分の低い人の部屋。



猫間(子持ち)障子  
一つの敷居に二枚の障子がはまっています。



茶室の天井  
くぐり戸はなくお庭から出入りしていたそうです。天井は杉の網代編みで龍の絵が描かれています。

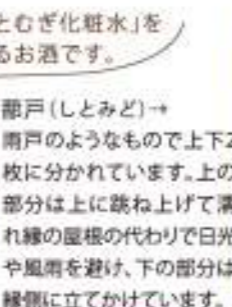


玄關  
敷居をまたぐと広い土間に変わります。天井がすごく高く梁がたくさん見えます。

この「春鹿」は私が「はとむぎ化粧水」をつくるのに使っているお酒です。



元酒蔵利き酒  
酒蔵を利き酒カフェにされています。



部戸(しとみど)→  
雨戸のようなもので上下2枚に分かれています。上の部分は上に跳ね上げて濡れ縁の屋根の代わりで日光や風雨を避け、下の部分は縁側に立てかけています。



双折板扉(襦折戸・もろりいたど)  
この扉は室町時代のもので、

## 【はとむぎ化粧水】

★用意するもの:  
「国産はとむぎ粒」と日本酒(250ml)



①「国産はとむぎ粒」山盛り大さじ3杯(約60g)をよく洗い、水分をかるくふきとる



②日本酒に入れる(純米酒がおすす)1ヵ月ぐらい冷暗所または冷蔵庫で保存する



③日本酒にハトムギのエキスが抽出され黄色くなると、使いやすい容器に移し替えて使用する



★敏感肌の方はパッチテストを行ってください。  
\*無添加なのでできるだけ早く使い切りましょう!  
\*純米酒は米と麹と水だけで無添加です。

# ハトムギ酵素

「ハトムギ酵素」は水分、血液、リンパ液などの循環をよくして新陳代謝を高めます。すると肌のハリや弾力の源となる線維芽細胞が活性化されるため、日焼けによるシミやシワ、肌の老化予防などに役立ちます。飲んでパックで体の内から外から真夏の肌ケアを!

## ハトムギ酵素でパック

女性にとって夏はメイクが落ちる、シミや日焼けが心配、汗が臭う、べたべたするのが嫌などの理由で夏が好きではない方が多いようです。そんな方には「ハトムギ酵素」でパックをおすすめします。使い方は簡単、下の図のように使ってください。また手作り「はとむぎ化粧水」をたっぷりパティングして、日焼けや乾燥を予防しましょう。日本酒には美白効果のある麹酸と潤い成分のアミノ酸が豊富に含まれています。また、顔以上に年齢が出るといわれている「手」。手がキレイだと若々しく見えるのは確かですね。手の甲にも日焼けでシミができるため、お顔と同じように「ハトムギ酵素」でパックをおすすめします。日焼けによるシミやシワの予防に男性にも好評をいただいています。



## 【ハトムギ酵素で酵素パック】

★用意するもの:「ハトムギ酵素」と水



①「ハトムギ酵素」1/2包を器または、手の中に入れる

②水を数滴入れる

③指でよく練る



④気になる顔や手のシミ、イボなどにぬる(お顔全体にパックも)  
⑤5分~10分ほどおいて洗い流す

\*顔にやさしくぬり、乾く前に洗い流します。敏感肌の方は、必ずパッチテストを行ってください。  
\*はとむぎ若葉配合なので緑色のパックになります。若葉の抗酸化力とフルーツ酵素が紫外線によるシミを予防します。



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国産有機殺菌はとむぎ
- 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



# 元気な身体をつくりましょう！

健康で長生きするためには、食べ物や生薬の力で自然治癒力を高めましょう。

## 食べ物の力

毎日の食習慣が健康に及ぼす影響は大きく、寿命をも左右します。言い換えれば寿命を決めるのは食べ物です。日本の長寿村と平均寿命が短いといわれる村と食習慣を比較すると、長寿村では肉類、緑黄色野菜、豆類、果物などの摂取量が多く、塩分の摂取

量は少なかったそうです。そこで、発病には至らないけれど軽い症状がある、という方は食習慣を見直し、食べ物の力と生薬の力で自然治癒力を高め未病の予防をしましょう。



## 生薬の力

昔から人は病気や怪我をすると伝承されてきた生薬などで治してきました。生薬とは、身のまわりにある草根木皮など天然の産物をそのまま乾燥したもので、体質の改善を目的として用います。虚弱、疲労回復には「気」を補って元気になる朝鮮人參や、止血、血栓溶解という両面性で「血」の流れをよくする田七人參、風邪の予防には板藍根などがあります。因みに漢方薬は生薬を漢方理論に基づいて二つ以上組み合わせたものです。

## 田七人參の力



60g (1.5g×40包)  
価格 9,504円(税込)

## 自然治癒の力

本来、人や動物は生まれながら病気や怪我を治す自然治癒力を持っています。例えば外科手術で縫った後の傷口が治っていくのも患者自身の自然治癒力のおかげです。また生薬で良くなるのも自然治癒力が引きだされるからです。自然治癒力は楽しく過ごしたり喜びや充実感を感じたり、十分な睡眠、リラックスしたりしている時には、エネルギーが活性されるため高まり、不安や強いストレスでは低下するそうです。

