

# 大和の古刹を歩く

## 山の辺の道(やまのべのみち)【南山コース】

奈良には、日本最古の古道「山の辺の道」があります。山の辺の道は奈良市内から石の上神宮を結ぶ北山コースと、石の上神宮から桜井市にある大神神社までを結ぶ南山コースがあります。今回はたくさんの古墳や日本最古の神社といわれる三社が参拝できる南山コースを紹介します。



いせのみことじんぐう  
①石の上神宮(日本最古の神社の一つ)  
物部氏の織氏神として古代から厚い信仰があり、パワースポットとして人気です。宝物は百濟から献上されたといわれる「七枝刀」国宝が有名です。

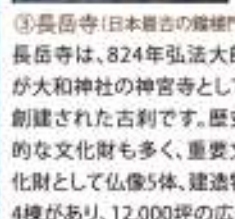
さあ、ここからスタート!  
気持ちいい秋晴れです。



②夜都伎神社  
奈良春日大社と縁が深い神社。春日大社から60年毎に鳥居などが下げられるのが慣例となっている神社です。



やとぎじんじや  
奈良春日大社と縁が深い神社。春日大社から60年毎に鳥居などが下げられるのが慣例となっている神社です。



③長岳寺(日本最古の鐘楼門)  
長岳寺は、824年弘法大師が大和神社の神宮寺として創建された古刹です。歴史的な文化財も多く、重要文化財として仏像5体、建造物4棟があり、12,000坪の広くて静かな境内には四季折々の花が咲くので、参拝者が多く訪れるお寺です。



きれいに管理されています。古墳が大きすぎてお濠と森しか見えません。



④トレイル青塚  
黒塚古墳から見つかった三角縁神鏡のうち、獣帯四神鏡と呼ばれるタイプの複製など展示されています。



⑤炭神天皇陵  
第10代天皇。この天皇から実在の天皇とされています。前方後円墳全長242m。



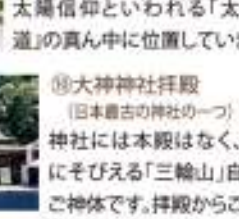
⑥相模神社  
約2000年前、野見宿禰と当麻敷速が日本最初に相模を行った、国技発祥の地です。歴史のある神社なのに無人神社です。



⑦黒塚古墳  
⑧トレイル青塚  
⑨炭神天皇陵  
⑩景行天皇陵



⑪大神神社  
大神神社大鳥居  
大神神社鳥居前



⑫大神神社  
三輪山  
相模神社から見た奈良古墳



⑬大神神社  
三輪山  
相模神社から見た奈良古墳



⑭大神神社  
三輪山  
相模神社から見た奈良古墳



⑮大神神社  
三輪山  
相模神社から見た奈良古墳



⑯大神神社  
三輪山  
相模神社から見た奈良古墳



⑰大神神社  
三輪山  
相模神社から見た奈良古墳



⑱大神神社  
三輪山  
相模神社から見た奈良古墳



⑲大神神社  
三輪山  
相模神社から見た奈良古墳

## 『国産活性はとむぎ茶100』の素晴らしい美肌効果

ハトムギにはイボ取り、ニキビ、アトピー性皮膚炎、ソバカス、シミ、シワ、サメ肌、魚の目、タコなど、皮膚のトラブルを改善する効果があります。「国産活性はとむぎ茶100」には即効性はありませんが飲み続けていると気がつけば、色白できれいなお肌になっているのいいところです。また、「国産活性はとむぎ茶100」はお肌だけではなく、体の中の余分な水分を排出させて足のむくみや内臓のむくみを解消し、すっきりした体にする効果もあります。



私も先輩から「お肌つやつやだね」だって!褒められると嬉しいよね

「きれいなお肌ですね」って言われるようになったわ。

# ハトムギ酵素

秋になるとお肌の乾燥が気になります。お肌が乾燥すると、さまざまなトラブルの原因となります。乾燥が原因でできたシワは、化粧水や美容液、クリームなどでしっかり保湿しましょう。シワなどお肌のケアには化粧品だけではなく、ハトムギを食べたり「ハトムギ酵素」を飲んだりして体の内から保湿することも大切です。今、漢方では

ハトムギのことを「食べる美容食」といわれています。それはハトムギが古い角質を取り除き新しい肌細胞を生み出すという「新陳代謝」を活性化して、シミやシワなどさまざまなお肌のトラブルを改善させるからです。



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



# 舌で分かる体調

中医学にはその人の五臓の機能や気・血・水の状態が正常かどうかをみるため「望診」「問診」「聞診」「切診」という四つの診断方法があります。

「望診」とは、顔色や皮膚の状態、姿勢など全身の状態を目で観察する。舌診も含まれる。

「問診」とは、自覚症状、既病歴、家族歴、生活状態、痛むところなど質問する。

「聞診」とは、声が強いかわいいか、咳など耳で聞き口臭や体臭、排泄物など鼻でかく。

「切診」とは、お腹や背中など体に触れる、脈診や腹診も切診に含まれる。



「望診」の中に舌の状態を観察する「舌診」という診断法があります。舌はその人の体質や内臓などの変化が現れやすいことから全身の鏡といわれています。

自分で「舌診」をする時は舌の色が濃いかわいいか、形が大きいか小さいか、適度にうるおっているか、舌苔が白いか黄色いか、歯形がついているかどうかなど、舌表面の部位をしっかりと観察しましょう。

【舌と内臓との関係】



## 健康な時の舌

大きさは口角と同じような幅があり、色はピンク色。コケが薄く全体についています。歯形はなく、適度にうるおっています。そして、なめらかに動かすことができます。このような状態の舌なら、五臓の様子も「気・血・水」も過不足なく健康な状態です。



さあ、自分の舌を見て体調チェック！  
体調が悪い時は早めにケア！



## 《チェックのポイント》

舌で体調チェックをする時は、朝の洗顔の後や歯磨きの後など毎日決まった時間に行くと体調の変化が分かるようになります。食事や飲み物によって舌に色が付く場合もあるので、食前に見るのがポイントです。



【歯形がついている舌】  
水滞の合図

体に余分な水分が溜まっています。胃腸の弱い人によくみられます。「気」の不足によって新陳代謝が低下すると水が滞りやすくなります。消化の良い食べ物や温かい食べ物で体を温め「気」を補い、そして水はけのよい食べ物を積極的に摂りましょう。  
【おすすめの食べ物】ハトムギ、小豆、トウモロコシ、大豆、穀物、海藻など。



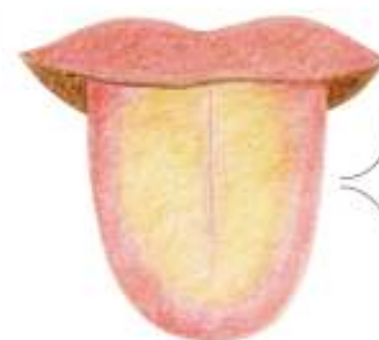
【赤紫の舌】  
血行不良の合図

体に熱がこもっている状態で、血行が悪い時に多いです。また「水」が少なくて血液が濃くなっている場合はしっかり水分を補いましょう。また血行が悪い時は、ストレッチ体操や足首体操などで体を動かし血のめぐりを良くしましょう。  
【おすすめの食べ物】玉ネギ、ニラ、生姜、ナッツ類、チンゲン菜、黒酢など。



【白い舌】  
冷えや、  
貧血の合図

「気」と「血」が不足しています。貧血や栄養不足みです。ダイエット中に起こりやすく、体が冷え疲れやすい状態です。夜更かしは「血」を消耗させるため早寝で十分な睡眠をとりましょう。十分な睡眠は「気と血」の不足を補うため貧血や疲れやすい、めまいなどに効果的です。  
【おすすめの食べ物】ほうれんそう、人参、トマト、かぼちゃ、プルーン、黒豆、黒ゴマなど。



【コケが黄色い舌】  
飲みすぎ、  
食べ過ぎの合図

胃など体に余分な熱がこもっています。食べ過ぎや飲みすぎで胃腸機能が低下しています。また便秘などで体に余分な熱がこもっている場合も、便秘をしないよう食物繊維や発酵食品を積極的に摂り、また油っぽい食べ物は余分な熱を体にもらせるため控え、お酒の摂りすぎにも注意しましょう。  
【おすすめの食べ物】ハトムギ、キャベツ、セロリ、トマト、レタス、ワカメ、昆布など。