

大和の古刹を歩く



一の鳥居
朱塗りの鳥居です。ここから200mもの長い参道が続いています。参道の空気から神域を感じられます。



二の鳥居
この辺りまで来ると境内は一面の砂になっています。



参道を進むと屋根の下に大砲と弾が...

葛木坐火雷神社(かつらきいますほのいかづちじんじや)にも大砲がありましたね。



大砲
日露戦争の戦勝を記念して陸軍が奉納された大砲と大きな弾。弾の台座には「戦利兵器奉納ノ記」と記されています。



砂かけ祭
「砂かけ祭」では牛役と牛遣いの両人と参拝者が砂を雨に見立てて掛け合い、盛んになるほど雨が良く降り豊作になるようにという奇祭です。



橋(たちばな)
神社の創建となった由緒ある橋です。



百度石
参拝が見える辺りまで行くと摂社・末社がいくつも祀られています。その横に大きな百度石が立っています。



本殿(奈良県重要文化財)
拝殿は1711年に造営された朱塗りの一間社春日造です。主神、若宇加能売命(わかうかのめのみこと)は農耕・治水の神様です。



摂社・末社
日吉社、稻荷社、祖霊社、祓戸社が祀られています。祓戸社では、雑念を払い清めていただくから本殿にお参りをさせていただきます。

この神社でも境内はシャリですが、「砂かけ祭」のため「雨」です。

廣瀬神社(ひろせじんじや) 奈良県北葛城郡河合町川合99 <https://hirosetaisya.p-kit.com>
奈良県北葛城郡にある水神様を祀られている廣瀬神社へ行きました。ここは官幣大社二十二社の一社で格式の高い神社です。官幣大社とは朝廷から国家の一大事や天変地異の特別な奉納を受けた神社のことです。廣瀬神社は七世紀以前には既に信仰の母体があったといわれる程歴史ある神社で、天武天皇は近くにある風神の龍田神社と水神の廣瀬神社と一対で風水を納め国家安泰・五穀豊穡を祈願されたそうです。2月11日に行われる、砂を雨に見立てて五穀豊穡と厄除けを願う「砂かけ祭」は有名です。

ハトムギ酵素



《脳腸相関ってご存知ですか》

緊張すると胃が痛くなったりお腹を壊した、などという話を聞いたことがあると思います。脳腸相関とは脳がストレスを感じると、それを消化器系に伝達し、消化器系の機能が低下することによって胃痛や下痢として現れることをいいます。ストレスには精神的ストレス、肉体的ストレス、食品添加物、環境ホルモンなどの化学的ストレスなどさまざまなストレスがありますが、腸内環境が整っていると脳はストレスを感じることなく元気でいられます。

「ハトムギ酵素」は腸内環境を整える食物繊維、腸まで直接届く乳酸菌、善玉菌のエサとなるオリゴ糖などを含み、ハトムギにはγ-アミノ酪酸というリラックス効果もあるので脳にも腸にもやさしいサプリメントです。

《脳と腸を鍛えましょう》

脳と腸の良い関係を保つためには腸を健康にすること。腸内環境をよくするためには善玉菌を含むものと、善玉菌のエサとなるものを一緒に摂るとより効果的です。善玉菌を含むヨーグルト、納豆、チーズ、ぬか漬けなどと、善玉菌のエサとなるゴボウ、豆類、イモ類、キノコ類などの食物繊維が多い野菜と一緒に摂りましょう。そして脳を健康にするためには快眠、休息、適度な運動などをして体のリズムを保ちリラックスも。

12月の食養生

冬は腎を養う季節です。腎に良い作用がある黒い食材、ナッツ類、ネバネバ系の根菜類を食べましょう。黒い食材は昆布、ワカメ、ひじき、もずく、海苔などの海藻類や黒キクラゲ、黒豆、黒米、黒ゴマ、椎茸などがあります。これらの食材は腎と相性が良く腎のエネルギーを補充してくれる作用もっています。また黒豆や小豆、ピーナッツなどの皮は血液浄化作用や抗酸化作用が高いので腎の働きを助けます。黒酢、醤油、味噌の調味料も体を温めたり、造血作用を促進し、腎の機能を守ります。ハトムギやクコの実、そして山芋などのネバネバ食材も腎を元気にする作用もっています。



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

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 国産有機脱皮はとむぎ
- ④ フルーツ酵素
- ⑤ オリゴ糖
- ⑥ 有酸素性乳酸菌

腎が弱ると

腎の働きは

西洋医学では、「腎臓」は血液をろ過して老廃物や塩分を尿と一緒に体外に排出し、体に必要なものは再生して体内にためる働きや、体液（リンパ液、唾液、汗、尿など）の調整などを行います。

中医学では、「腎」は生命エネルギーを貯えている臓器で生殖器、成育、老化のコントロール、水分代謝の調節などの働きをされています。

腎の働きが弱ると頻尿、めまい、耳鳴り、白髪、抜け毛、乾燥肌、腰痛、ひざ痛、歯が弱くなる、便秘、排尿や排便のトラブル、冷えるなどの症状や脳の衰えにも繋がります。一般的にいわれる老化現象が起こりやすくなります。

腎を補う食養生や生活養生をすると腎にエネルギーチャージができ、若々しさを保つことができます。



はとむぎは腎を補う！

「はとむぎご飯」を食べましょう

腎臓は飲食の影響を受けやすいため、食事を見直し気をつけることによって腎臓の負担が軽減されます。そうするとさまざまな未病の予防になります。「はとむぎ」は、腎臓が血液中の老廃物を排出して体液

(リンパ液・唾液・汗・尿など)のバランスを正常にする働きを促進させるため、毎日の食生活に「はとむぎご飯」を食べていると手軽に腎を補うことができます。



国産はとむぎ炊飯器用(富山県産)

本商品は炊飯器用に加工していますのでお米と一緒に水洗いし、炊飯すると美味しいはとむぎご飯が炊きあがります。炊く時の水加減はお米と同じです。



実物大



国産はとむぎ
炊飯器用
200g
価格 600円(税抜)



国産はとむぎ
炊飯器用
650g
価格 1,750円(税抜)

【炊き方】

- 1) 軽量カップにお米を入れ、お好みの量の「はとむぎ」を加えて1カップにします。
- 2) 一緒に水洗いし、お米と同じ水加減で炊飯します。



はとむぎ
お米