

大和の古刹を歩く

橿原神宮(かしはらじんぐう) 奈良県橿原市久米町934 <http://www.kashiharajingu.or.jp/>

令和天皇皇后両陛下が「親臨の儀」のためご参拝された橿原神宮へ行きました。ここは紀元2679年、日本建国の地です。橿原神宮のご祭神は第一代の天皇である神武天皇と皇后の媛蹈鞬五十餘媛命です。神武天皇は45歳で九州の日向の国から6年の歳月をかけ、さまざまな苦難を乗り越えた末に大和国の橿原の地に日本建国の基礎をつくられ127歳という長寿を全うされたそうです。ですから橿原神宮は開運や長寿のご利益があると遠方から大勢の参拝者が訪れます。敷地面積は甲子園球場の13個分、一の鳥居から外拝殿まで広い参道が300mもあり外拝殿、内拝殿そして幣殿、本殿と続きます。



一の鳥居
ここから神域に入ります。高さ10m、色を塗らない素木造り(しらきづくり)で、台湾・阿里山産のヒノキ。既に80年が過ぎているため、令和2年の御鎮座130年に向けて改修工事が進められているそうです。



紀元の立て札



濃い色彩から「新年は穏やかに平和でありますように」というイメージを感じます。

外拝殿の大絵馬
今年の干支は「子」、大絵馬の大きさは高さ4.5m、幅5.4mで一般の絵馬の1600倍近くあります。

広大な敷地です。清らかな空気が漂っています。

屋根のラインが素敵ですね。日本建築の調和という心を感じます。



内拝殿
内拝殿の屋根から光輝いて見える千木(ちぎ)と榿木(かつおが)は内拝殿の奥にある幣殿の屋根の部分です。その幣殿の奥に本殿があります。本殿は明治天皇が京都御所の内侍所を下賜されました。



さざれ石
国家「君が代」の歌詞にも出てくる「さざれ石」。さざれ石は小さな石、細かい石という意味で、「巖(いわい)」とはたくさんの「さざれ石」が長い年月をかけて引っ付き、一つに大きく固まった岩のことです。



神武天皇御陵
即位後に天皇皇后両陛下が参拝されたところです。円丘で周囲は約100m、高さ5.5mの広い植え込みがあり、幅約16mの周溝が巡らされ、正面には素木造りの鳥居があります。



勅使館
参道からちょっと内に入ると重厚で荘厳な造りの勅使館が見えます。天皇陛下のお使いである勅使が身を清める所。特別拝観のできる期間があります。



きれいな色をしたマガモやオンドリがいますよ。
深田池
万葉の時代からあったといわれる池です。大和三山の一つ叡傍山(うねびやま)から流れる雨水が水源です。自然が豊かなので野鳥の飛来地となっています。



健康寿命をのばし健やかに過ごしましょう！

筋肉量を増やす

私たちは成人し、健康な状態から体力や気力が低下する虚弱な状態(フレイル)へ、そして要介護の状態へと加齢とともに坂道を下り始めます。これは自然なことですが食事や運動によって筋肉量を増やすと健康な状態の期間をのばすことができます。加齢に伴い食事の量が少なくなると骨や筋肉をつくるタンパク質の摂取量も減少します。丈夫な骨や軟骨、筋肉量が減少すると体力や気力の低下だけでなく、認知機能の低下にもつながってきます。



国産はとむぎ粒 250g
価格 920円(税抜)

はとむぎ酵素 《出す力を高めましょう》

冬は身体を動かすのがおっくうになるため、便秘に悩む人も多いのではないのでしょうか。便秘が続くと不要物が消化管に長くとどまるため免疫力の低下につながります。便通をよくするためには、食物繊維が有効ですが現在では男女とも平均して5g程摂取量が少ないそうです。食物繊維を多く含む食物は、海藻類、野菜類、穀物類な

どがあり、海藻類では食物繊維を8割も含む寒天がおすすです。手軽に使える糸寒天はお味噌汁に、粉寒天はスープやデザートに。また野菜類では生より過熱するとたくさん摂取できます。穀物類では納豆や豆乳などの大豆製品を、そして白米を麦ごはん、白パンは全粒粉パンにするなど工夫をすると食物繊維を多く摂れます。



150g (2.5g×60包)
価格 4,300円(税抜)



豆乳に「はとむぎ酵素」を溶かしたドリンク
「はとむぎ酵素」に含まれるオリゴ糖や腸まで届く乳酸菌と、豆乳に含まれる大豆サポニンがお通じの改善に役立ちます。

今年も「はとむぎ」で内面から健やかに美しく！

〈簡単はとむぎレシピ〉

🍚 はとむぎご飯

リニューアルの「国産はとむぎ炊飯器用」をお米に混ぜて炊くと、モチモチした食感で美味しくなります。今回はお米に対して3割入れた「はとむぎご飯」に小松菜の振りかけをのせました。小松菜の振りかけに、チリメンジャコやゴマを入れる

とカルシウムが多く骨を丈夫にします。振りかけは、おにぎりに混ぜても美味しくお召し上がりいただけるので作り置きすると便利です。「はとむぎご飯」を毎日食べていると大切な栄養素といわれる、必須アミノ酸や必須脂肪酸が摂取できるため体の内から健やかに美しく、そして健康長寿につながるでしょう。



はとむぎおにぎり



はとむぎ粥にはとむぎトッピング



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)

☕ はとむぎ茶

「はとむぎ茶」はハトムギ100%です。香ばしく、まろやかで、おいしくお飲みいただけます。毎日飲み続けていただきますと体の内から健やかに美しく、そして美肌に期待できるでしょう。



ノンカフェインなので小さなお子様からお飲みいただけます。



はとむぎとナッツのシリアル



はとむぎとブロッコリーのスープ



はとむぎコーヒー



豆乳ヨーグルトはとむぎがけ



はとむぎハニーほうじ粒



餅とはとむぎハニー