

# 大和の古刹を歩く

東大寺の中の神社です。神仏習合の時代っていいですね。



**鳥居**  
東大寺に向かって東側に赤い大きな鳥居があります。左右の拍犬は江戸時代のもので。



**石の鳥居**  
手向山八幡宮から東大寺三月堂をみた北側の鳥居です。南側にも同じような石の鳥居があり、正面の鳥居と合わせて3つの鳥居が設けられています。



鈴紐には小さな鈴がいつまでも付いていますよ！

## 手向山八幡宮 (たむけやまはちまんぐう) 奈良県奈良市雑司町434

東大寺の境内にある「手向山八幡宮」(たむけやまはちまんぐう)へ行きました。大仏様を建立するため、全国の八幡様の総本社である大分の宇佐八幡宮より守護神として迎えられたことが、創建の由来だそうです。だから別名東大寺八幡宮といわれ東大寺の鎮守の神様として機能していました。明治に入り神仏分離の政策のため東大寺から独立した神社となっています。創建は749年、その後南都焼討の兵火によって焼失したため1250年に再建、1932年には国の史跡名勝天然記念物の指定を受けています。観光には春の桜、秋の紅葉の頃がおすすめです。



**本殿**  
主祭神は応神天皇、姫大神、中宮天皇、神功皇后、仁徳天皇です。拝殿の奥にあります。境内には八幡様の御紋「向かい鳩」の付いた灯笼がたくさんあります。



**楼門・回廊**  
赤い鳥居から参道を行くと正面に立派な「神門」と呼ばれる楼門が見えます。左右に回廊があり、南北に長い敷地となっています。



**手向山八幡宮宝庫 (重要文化財)**  
正面の楼門の左右に奈良時代に建てられた校倉造の宝庫があります。



**菅公腰掛石**  
菅原道真が、腰を掛けたと伝えられている石に道真が詠んだ歌があります。「この旅は 幣もとりあえず手向山 紅葉の錦 神のまにまに」



**御紋**  
八幡様の御紋の「向かい鳩」です。



**手水舎**  
拝殿の左側にある手水舎、拍犬の口から水が流れています。



東大寺南大門を背景に鹿と遊ぶ♪



**巨木と歌碑**  
境内には樹齢何百年という巨木がたくさんあり、静かな雰囲気が漂っています。



**大黒殿**  
休憩所の中に大黒殿が祀られています。

## お客様の声

### ご飯と一緒にいただくため

わが家では「国産はとむぎ炊飯器用」を土鍋で炊飯しています。そのため普通のハトムギではいくら長時間水に浸けても硬さが残ってしまうので、この商品は普通に洗って炊くだけでいいので便利です。ご飯と一緒に食べるだけなので、意識せずともハトムギが食べられるのが嬉しいです。食べ続けてさらに色白肌を目指します！ 神奈川県 女性 49歳



### 肌質改善

もともと便秘がちで、その影響か肌も乾燥やふきでものに悩んでいました。「ハトムギ酵素」友人にすすめられ、飲みはじめるとお通じがよくなり、吹き出物やくすみも改善されてきたように思います。思っていたよりも飲みやすく持ち運びにも便利なので、これからも続けてみようと思います！ 京都府 女性 28歳



# はとむぎ酵素



## 春はデトックスの季節です

デトックスとは肝臓や腎臓で血液中の不純物を解毒し、体の中の悪いものを便や尿などで出すことをいいます。デトックスに役立つ食べ物は春を旬とするもので菜の花、フキノトウ、筍、春キャベツ、タラの芽、アスパラ、セロリ、ゼンマイなどがあります。これらは解毒成分が含まれており独特の苦みや香りが特徴です。肌バリアが低下していると毛穴から過剰に分泌された皮脂がデトックスされ、ニキビや吹き出物となります。「ハトムギ酵素」は体の内から新陳代謝を促進させ、肌バリア機能を高めてくれます。

潤って！  
つやつや  
はとむぎ肌！

## 「ハトムギ酵素」でスキンケア

「ハトムギ酵素」や「はとむぎ粉末」を少量のぬるま湯で溶くと「はとむぎ美肌パック」ができます。「はとむぎ」は外側にある角質に潤いとツヤを与え、肌バリア機能を整えてくれます。

湯船に入りながら  
はとむぎ美肌パック



150g (2.5g×60包)  
価格 4,300円(税抜)



フルーツ酵素

## 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 有菌性乳酸菌

# 「はとむぎ」はスーパーフードです

## スーパーフードの定義

- スーパーフードの発祥はアメリカです。
- 栄養バランスに優れ、一般的な食品より栄養価が高い食品であること。あるいはある一部の栄養・健康成分が突出して多く含まれている食品であること。
- 一般的な食品とサプリメントの中間にくなるような存在で料理の食材としての用途と健康食品としての用途をあわせもつ。とされています。
- 穀物系スーパーフードには、ハトムギ、大麦、キヌア、アワ、ヒエ、キビなどたくさんあります。中でも「はとむぎ」がスーパーフードとして認められているのは、必須アミノ酸や必須脂肪酸などを含みバランスの良い栄養と、抗炎症作用や抗酸化作用などの機能性があるからでしょう。

## ジャパニーズスーパーフードの定義

- スーパーフードに、ジャパニーズスーパーフードと呼ばれるものもあります。
- 日本の食文化において、日本人の健康と幸福に寄与してきたと評価される、伝統自然食品や伝統的製造法を有する国産の食品。
- 日本の伝統食を再構築し、新しいカタチ、新しい食方で国内外に普及する活動をしていくことを目的とした、日本発・日本独自のスーパーフード。とされています。それは納豆、みそ、醤油、甘酒、玄米、ぬか、抹茶、緑茶、玄米茶、昆布、海苔、ひじき、寒天、桑の葉、葛、梅干し、枝豆、大豆、小豆、蓮根などまだまだたくさんあります。

## スーパーフードの「はとむぎ」レシピ



# からだの不調は顔で分かります



## 望診という診断法

東洋医学の診断方法は「望診・問診・切診・触診」の四診があります。  
「望診」とは身体や顔に現れている状態をみて内臓や心の状態を診る方法です。内臓の不調は目、皮膚、舌、髪、手足、爪などにもあらわれるため、将来起こりうる病気を未然に防ぐことができます。人はもともとの体質をもっていますが長年にわたって食べてきたものや、どんな生活をしてきたかが顔にあらわれるので、目、耳、鼻、唇、口、顎の状態を診断します。



## 食べ物で改善できます

毎日食べている物が血となり肉となって体になります。つまり私たちの体は食べ物そのものです。英語では you are what you eat (あなたはあなたが食べたもの、それ自身である)です。食事は、何を食べるかではなく、何のために食べるかを考えることが大切です。もし悪い食事癖があれば変えることによって体の状態が良くなることでしょう。3度の食事を「何を食べるか」より「何のために食べるのか」に置き換えて考えると「正しい食事」を見直すことができます。

## 顔色で健康状態が分かります

- \*「顔色が青い」と肝臓の働きが弱っています。肝臓の感情は「怒」です。肝臓が弱ると目が疲れる、視力低下、疲れやすい、シミが出るなどの症状があらわれます。
- \*「顔色が赤い」と心臓に負担がかかっています。心臓の感情は「喜」です。興奮しすぎる傾向があるため心臓に負担がかかります。また鼻の周りに血管があらわれることがあります。
- \*「顔色が黄色い」と胃腸が弱いタイプです。消化器に負担がかかると全身がだるい、低血圧、糖尿病、イライラなどの症状が出やすくなります。
- \*「顔色が白い」と肺が弱りやすいタイプです。肺の感情は「悲・憂」です。肺機能が低下すると咳や呼吸器不全、ぜんそくの症状が出やすく、また風邪を引きやすくなります。
- \*「顔色が黒い」と腎臓機能の低下と考えられます。感情は「恐」です。腎臓が弱ると血液中の老廃物を浄化しにくく、顔色が黒くクスマス。また骨粗しょう症になりやすくなります。

