

# 大和の古刹を歩く

**都祁水分神社** (つげみくまりじんじや) 奈良県奈良市都祁友田町182 http://www.tsugemikumari.or.jp  
奈良大和の国4水分神社の一つである都祁水分神社へ行きました。都祁水分神社は大和川と木津川の配水をつかさどる水源の神として飛鳥時代に創始されて以来、自然神、農耕神として崇敬されてきました。奈良の歴史と共に歩んできた由緒ある古い式内大社は、今では自然豊かな都祁の山里に静かにたたずんでおられます。今年は神社創建以来20年に一度行われてきた式年御造営の年にあたり造営の準備をされていました。 ※奈良大和の国の4つの水分神社は、宇田、葛木、吉野、都祁です。



**参道**  
参道は長く、両側は小高い杉林になっています。正面に舞殿が見えます。

参道は静寂で、ここからが神域なのだという感じがします。



**舞殿**  
境内の中央にある立派な舞殿。



とても静かで心が安らぎます。

拝殿



絵巻 (県指定文化財)



**大祭 (秋季例祭)**  
毎年10月に神様が元の住まいである都祁山口神社に里帰りされる「大祭 (秋季例祭)」が行われます。神輿は奈良県指定文化財です。



**本殿 (重要文化財)**  
一間社春日造り檜皮葺 (ひわだぶき) で朱塗りが施されています。室町中期明応八年 (1499) に建造されたものです。ご祭神は速秋津彦神 (はやあきつひこのかみ)、天水分神 (あめのみくまりのかみ)、国水分神 (くにのみくまりのかみ) の三神です。今年も御屋敷幕き替えが行われます。

飛鳥時代から続いている式年御造営、今年で何回目なのでしょう。



のどかな都祁の山里風景

## お客様の声

顔のシミを目立たなくする  
5~6年前前から「ハトムギ酵素」を飲んでいました。顔のシミがうすくなったので、やめた時がありました。ところがまた目立つようになり飲み始めたらずうすくなりました。今では不安で一日も飲み休むことなく毎日続けています。 愛知県 77歳 女性



## 水分補給と美肌

「国産活性はとむぎ茶100」を、まだ飲み始めて1週間ほどですが利尿効果がとてもあり浄化されたような気がします。お化粧のノリも良くなってこれから期待できそうです。クセもなく毎日ゴクゴク飲んでいます。 兵庫県 47歳 女性



粘膜を潤すネバネバ「はとむぎ料理」

トマト入り「はとむぎ」納豆



「はとむぎ」となめこのネバネバ料理



粘膜を潤す酸味の「はとむぎ料理」

梅の「はとむぎ」ご飯



「はとむぎ」と人参のレモンオイルマリネ

## ウイルスの侵入を防ぐため粘膜を潤しましょう!

花粉やウイルスなどから体を守るため、咽喉や鼻、目元、胃腸などの粘膜を潤して強くすることが大切です。粘膜を乾燥から守ってくれるのは、ムチンというネバネバ成分やビタミンA オメガ3などがあります。ムチンは納豆やナメコ、メカブ、もずく、長芋、モロヘイヤなどの食品に豊富に含まれています。ウナギ、レバー、チーズ、緑黄色野菜、オリーブオイルなども粘膜の働きを高める食品です。

粘膜の免疫力を高めるため、口の中を潤している唾液が大切です。唾液のほとんどは水分ですがムチンや、抗菌、免疫物質などが含まれ、湿潤作用や潤滑作用によって口の中の環境を保ちます。唾液は外から細菌の侵入を防ぐ働きや食べ物の消化を助け、虫歯や口臭、肺炎からも身を守り、感染症や誤嚥のリスクを軽減させる働きがあります。梅干しやレモンなど酸っぱい食べ物や、咀嚼回数を増やすことで唾液の分泌が促されます。



冷凍庫

### ❶ 冷凍すると便利です。(はとむぎ粒)

「国産はとむぎ粒」は1時間以上水につけ、ハトムギに対して3~4倍の水を入れてお鍋で炊きます。(一晩漬けてもよい)炊いたハトムギをご飯に1~2割ほど混ぜていただきます。一度に多く炊いてラップに包み冷凍すると、いつでもお料理に利用できるので便利です。



### ❷ 炊飯器で炊けます。(はとむぎ炊飯器用)

「国産はとむぎ炊飯器用」は白米と同じ水加減で一緒に炊けます。配合は1~2割入れると食べやすく「美味しいはとむぎご飯」ができます。ご飯に入れると簡単に「はとむぎ」の機能性が摂取できます。

# 体内の免疫を上げて自身を守りましょう!

世界中で流行っている新型コロナウイルス、同じ環境にいても感染する人としない人がいます。その差は「免疫力」です。

免疫力は人に元々備わっている防御機能で、外部から侵入したウイルスや細菌を撃退する力のことです。

## 免疫力をアップするポイント

ウイルスや病気を跳ね返す「免疫力」。免疫力を高めるポイントはいくつもあります。体を温める、腸内環境を整える、適度な運動、質の良い睡眠、思い切り笑うなどです。中でも「体温が下がると免疫力が低下する」といわれているので、下記の方法で体温を上げましょう。



体を温める

体が冷えると血流が悪くなります。血流が悪いと体の末端の細胞まで栄養や酸素を運べなくなり老廃物なども蓄積されてしまいます。お風呂でリラックス、また温かい飲食で体を温めると血流が良くなり免疫力が高まります。



質の良い睡眠

質の良い睡眠はリラックスした状態で血流が良くなり免疫力がアップします。寝る前の飲食は避けパソコン、テレビ、スマートフォンなども控えるといいでしょう。



思い切り笑う

笑うことは身体がリラックス状態になり、免疫機能を活性させるホルモンが分泌され、免疫力がアップすることが医学的に証明されています。ガンや認知症を抑制する作用も期待できるので「笑う門には福来る」です。



腸内環境を整える

免疫細胞の70%は腸内にあるといわれています。腸内環境を整えることは免疫力アップにつながるのです。腸内環境を良くする食物繊維、発酵食品、ハトムギなどを摂る、また体温を上げるタンパク質も摂りましょう。



適度な運動

運動で筋肉をつけることにより体温がアップします。すると基礎代謝の向上につながり、免疫力もアップします。散歩やラジオ体操など毎日継続して行いましょう。

## 免疫力をアップしてくれる食材



【納豆】

納豆には腸内で善玉菌として働く納豆菌が含まれています。また、食物繊維も豊富なのでダブルで効果があります。



【生姜】

生姜は内臓の温度を上げる食品の代表です。またウイルスなどを殺菌する働きや、血行を良くして体を温める効果があります。

【長ネギ】

抗ウイルス作用のあるイソアリシンという成分を含んでいます。焼くと免疫調節効果が上がります。



【ハトムギ酵素】

免疫力を高めるためには古い細胞から新しい細胞に入れ替わる新陳代謝という働きが大切です。「ハトムギ酵素」は新陳代謝を促進させるハトムギを主原料に、フルーツ酵素、オリゴ糖、有胞子性乳酸菌を配合しているので、体の内から免疫力をアップさせてくれます。

【ヨーグルト】

ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌は腸内環境を整え免疫力をアップさせます。



【味噌】

発酵食品の味噌は腸内環境を整えて免疫力をアップさせます。味噌の香りや味は心身ともにホッとさせてくれます。

【青魚】

オメガ3脂肪酸など体に良い油は、細胞の若さを維持する成分が含まれています。鮭や青魚、アマニオイル、エゴマオイルなどは優れた抗酸化力によって免疫力をアップさせます。



【ブロッコリースプラウト】

抗酸化作用を持つビタミンA、C、Eを多く含む免疫力を高めます。ほうれん草、ニンジン、カボチャなど緑黄色野菜も抗酸化力をもっています。



【ニンニク】

ニンニクに含まれるアリシンは強力な殺菌・解毒作用や血行促進作用があります。また抗酸化作用が高く免疫力を高めます。



【ワカメ・キノコ】

海藻には水溶性の食物繊維が豊富に含まれているため善玉菌を増やし免疫力を高めます。またキノコ類も食物繊維やビタミンDなどを多く含む腸内環境を整え免疫力を高めます。

