

大和の古刹を歩く

往馬大社 (いこまたいしや) 奈良県生駒市巻分町1527-1 <http://www.ikomataisha.com>
 奈良県生駒市にある往馬大社へ行きました。正式名は往馬坐伊古麻都比古神社です。往馬大社の歴史は古く458年頃、生駒山をご神体として祀られた日本有数の古社です。神社の境内を覆う鎮守の社は奈良県の天然記念物に指定され、今も自然のままの姿で残されています。往馬大社は古くから「火の神」として信仰が厚く、10月に行われる「火祭り」では、たくさんの屋台もでるので大勢の人で賑わいます。

道路に面して鳥居があります。



鳥居



本殿

拝殿の奥に7つ社がずらりと並んでいます。
 ご祭神は
 伊古麻都比古神(いこまひこのかみ)…産土大神
 伊古麻都比赤神(いこまひめのかみ)…産土大神
 氣長足比赤尊(おきながたらしひめのみこと)…神功天皇
 足仲津比古尊(たらしなかつひこのみこと)…仲哀天皇
 菅田別尊(ほんだわけのみこと)…応神天皇
 葛城高野姫命(かつらぎたかぬかひめのみこと)…神功皇后の母君
 氣長宿禰王命(おきながすくねのおのみこと)…神功皇后の父君
 の七柱で、境内には一三社の摂社、末社、春日社四社と高良社2社が祀られています。



碓い戸

手前に見える桜の木は「上溝桜(うわづみざくら)」といわれ、天皇陛下の大嘗祭に関わる斎田点定(さいいでんでい)の儀に使用される「火きり木」という御神木です。平成や令和の大嘗祭にも往馬神社より献上されたそうです。



曼荼羅

鎌倉時代の「生駒曼荼羅」は重要文化財として奈良国立博物館に所蔵されています。



燃え盛る松明を肩にかつぎ、7段の石段を駆け降りる遠さを競います。

【火祭り】
 古式豊かな伝統行事「火祭り」は奈良県指定無形民俗文化財です。宵祭り、本祭りと二日間にわたり、四基の神輿のお渡りや大松明神事、囃奏、舞が盛大に行われます。



火を起こす神官



松明が南北に走り去り、火祭りはクライマックスを迎えます。



神輿のお渡りです。



石段
 本殿は石段の上であり、途中に風格のある楼門建っています。

とても広い拝殿、ここからお参りをさせていただきました。



拝殿から本殿を望む



拝殿と本殿
 石段を上りきると立派な拝殿とその奥に本殿が見えます。

お客様の声

腸活に

主人が「ハトムギ酵素」を購入し、半年前より飲み始めてから毎日快便、体調もとても良くなって本当に感謝しています。正直なくてはならないものになっていますので、ずっと作り続けて頂きたく、切にお願い致します。友達にもすすめて喜ばれています。50歳 女性



シミが薄くなるように

年と共にお構いなしにできるシミ。特に顔は気になります。「ハトムギ酵素」を飲み始めて1年近くなりますが、あったシミがそれ以上濃くならず薄くなってきたような気がします。胃腸の免疫も高めたいと思っています。

神奈川県 67歳 女性



ハトムギ酵素

脳に必要な栄養素

脳はブドウ糖をエネルギー源にしていますが、他にもタンパク質やビタミン、ミネラルも大切な栄養素です。タンパク質が不足すると脳の神経伝達物質が足りなくなって、疲れやすくなったり、集中力の低下などにつながります。タンパク質は肉以外に植物性的大豆、高野豆腐、湯葉などがありますので1日に50~60gは摂るようにしましょう。また新鮮なフルーツや必須脂肪酸を含むナッツ類なども脳に必要な栄養素です。

抗酸化と抗糖化

体が酸化すると細胞が傷つき老化や病気の原因となります。体の余分な酸を取る働きがある緑黄色野菜や果物を積極的に摂るようにしましょう。これらは私たちの体が酸化されるよりも優先的に酸化してくれるといった抗酸化作用があります。また、精製小麦粉や精製白砂糖を多く摂取すると体も脳も糖化が進むといわれています。体内の糖化は動脈硬化や骨粗鬆症のリスクが上がります。シミ・シワの原因にもつながります。

紀元前から伝わる名言

最近、腸内環境を整えると免疫力が高まると言われるようになりましたが、実は紀元前460年頃のギリシャの医師、ヒポクラテスは「すべての病気は腸から始まる」という名言を既に残しています。「ハトムギ酵素」は腸内環境を整え、健やかな毎日をお届けします。



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 国産有機殻付きはとむぎ
- ④ フルーツ酵素
- ⑤ オリゴ糖
- ⑥ 有胞子性乳酸菌

梅雨です。はとむぎで「湿」を払いましょう！

そろそろ梅雨の季節がやってきますね。梅雨に入ると雨が多く湿度が高くなるため、体の中にも「湿」が溜まり体や頭が重い、むくみ、食欲不振、下痢といった不調が起こりやすくなります。これは体内の水分代謝が滞ることが原因です。

中医学では身体に害となる湿気を「湿邪」と呼んでいます。体内に溜まった「湿」の排出を促すため、冷たい物はさげ、ハトムギ、トウモロコシ、小豆、など水はけのよい食物をいただき梅雨の「湿」を払いましょう。

はとむぎ料理で梅雨を元気にすごしましょう



◎ はとむぎパン

国産はとむぎ粉末を入れて焼いた「ハトムギパンコンプレ」です。
はとむぎ粉末を生地に練りこむと、モチモチとして美味しくなります。
はとむぎ粉末は小麦粉を使うお料理に、1〜3割ぐらい混ぜてお使いください。
また、はとむぎはグルテンフリーです。

◎ はとむぎ入りミネストローネ

トマトベースのミネストローネに、豆類やゆでハトムギを加えると水分代謝が促進され、栄養価も高くなります。ハトムギは「湿」をとり、美白作用、紫外線対策などお肌を美しくする作用があります。

◎ はとむぎときゅうりとコーンのサラダ

きゅうりはたたいて、コーンはゆでて実を切り、ゆでハトムギをトッピングします。味付けはレモン汁と塩味にすると、さっぱりとして美味しくいただけます。これらの食材は余分な「湿」を体の外に排出する代表的な食材です。

はとむぎで水分代謝促進

ハトムギは、水分代謝を促進する作用によって胃腸、関節、皮膚に溜まった「湿」を払い、むくみを取って消化器官の働きを高めてくれます。「湿」は特に関節に溜まりやすいため、雨降りに関節痛が悪化するといった症状があればストレッチなどで関節を動かし、「湿」を溜めないようにしましょう。
また体が冷えていると水分代謝が悪くなります。梅雨はアトピー性皮膚炎などの症状にも影響しますがハトムギは皮膚に溜まった「湿」を排出して症状を穏やかにしてくれます。
ハトムギ以外に「湿」をとるきゅうり、トウモロコシ、インゲン豆、セロリ、玉ネギなどの食べ物も積極的に食べましょう。ハトムギはご飯に入れたり、雑菜、デザートなどいろいろなお召し上がり方があるのでお好みでご利用いただき、梅雨を元気に過ごしてくださいませ。



太陽のエネルギーがいっぱい

私たちの体は日光を浴びると「ビタミンD」をつくりませんが、梅雨時は雨の日が多いため日照時間がとても

短くなります。そこでビタミンDを補うため太陽エネルギーをいっぱい浴びた天日干の食材をいただきま



しょう。太陽エネルギーの不足を補うことによって体のバランスがよくなります。高野豆腐は良質なたんぱく質が豊富で太陽のエネルギーの補給には良い食材といえます。乾物は温かい煮物にすると梅雨の「湿」で弱った胃腸に優しいです。