

# 大和の古刹を歩く

長弓寺(ちやうきゆうじ) 奈良県生駒市上町4446 <http://chokyuji-yakushiin.com/>

奈良県生駒市にある真言律宗の寺院、長弓寺へ行きました。長弓寺の創建は古く奈良時代(728年)です。聖武天皇の勅使により高麗、行基が開山したとされています。道路沿いに大きな長弓寺と書いた石柱があり、そのすぐ奥に伊弉諾神社の石の鳥居があります。神仏習合の名残ですね。昔は境内に20もの塔頭がありましたが、今は4つの宝光院、円生院、薬師院、法華院の塔頭で、住職が居ない本堂を順番に護持・管理されています。



宝光院・地藏堂  
この本尊は地藏  
です。



円生院  
蓮池の上にあり、この本尊は不動明王です。



本堂(国宝)  
鎌倉時代(1279年)に建てられた本堂。屋根は檜皮葺(ひわだぶき)、軒反り(のきぞり)という美しい建築です。この本尊は木造十一面観音立像です。



本堂の美しいお屋根は、昭和9年の室戸台風で被害を受け、修復費捻出のため三重の塔を売却されました。現在三重の塔は東京の高輪プリンスホテルの日本庭園にあるそうです。素敵な日本建築を後世に残していくって大変ですね。



金剛水  
金剛水は、本堂十一面観音さまの足下に湧く自然水です。水には洗淨の徳があり、心身に本性清浄な香と、大悲の金剛水を注げば、垢や汚れを除き浄められるそうです。



薬師院では  
精進料理や  
コンサートも行われて  
いるようです。

薬師院  
この本尊は阿彌陀如来です。



法華院

手入れをされた  
庭の中央に  
十三重の石塔が  
あります。



いざなぎじんじや  
伊弉諾神社の「石の鳥居」



いざなぎじんじや  
伊弉諾神社  
本堂の東側に鎮座します。ご祭神は素戔嗚命(すさのおのみこと)伊弉那岐命(いざなぎのみこと)大乙貴命(おのおのちのみこと)です。神武天皇により長弓寺の守護神として牛頭天王の宮を建立、明治の神仏分離により現在の社名に変更されました。



お庭の  
踏み石の上に  
一本歯の下駄が  
珍しいですね。  
一本歯の下駄

## 夏の水分補給・夏の美肌に「はとむぎ茶」

暑くなると心配なのが熱中症です。熱中症とは高温多湿な中で長い間過ごすことにより、徐々に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温をうまく調整することができなくなって体に熱がこもることです。高齢者や子供は暑さを感じにくいといわれていますので注意しましょう。熱中症は誰にでも起こりえるので暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。水分はのどが渇いたと思う前に補給することが大切です。

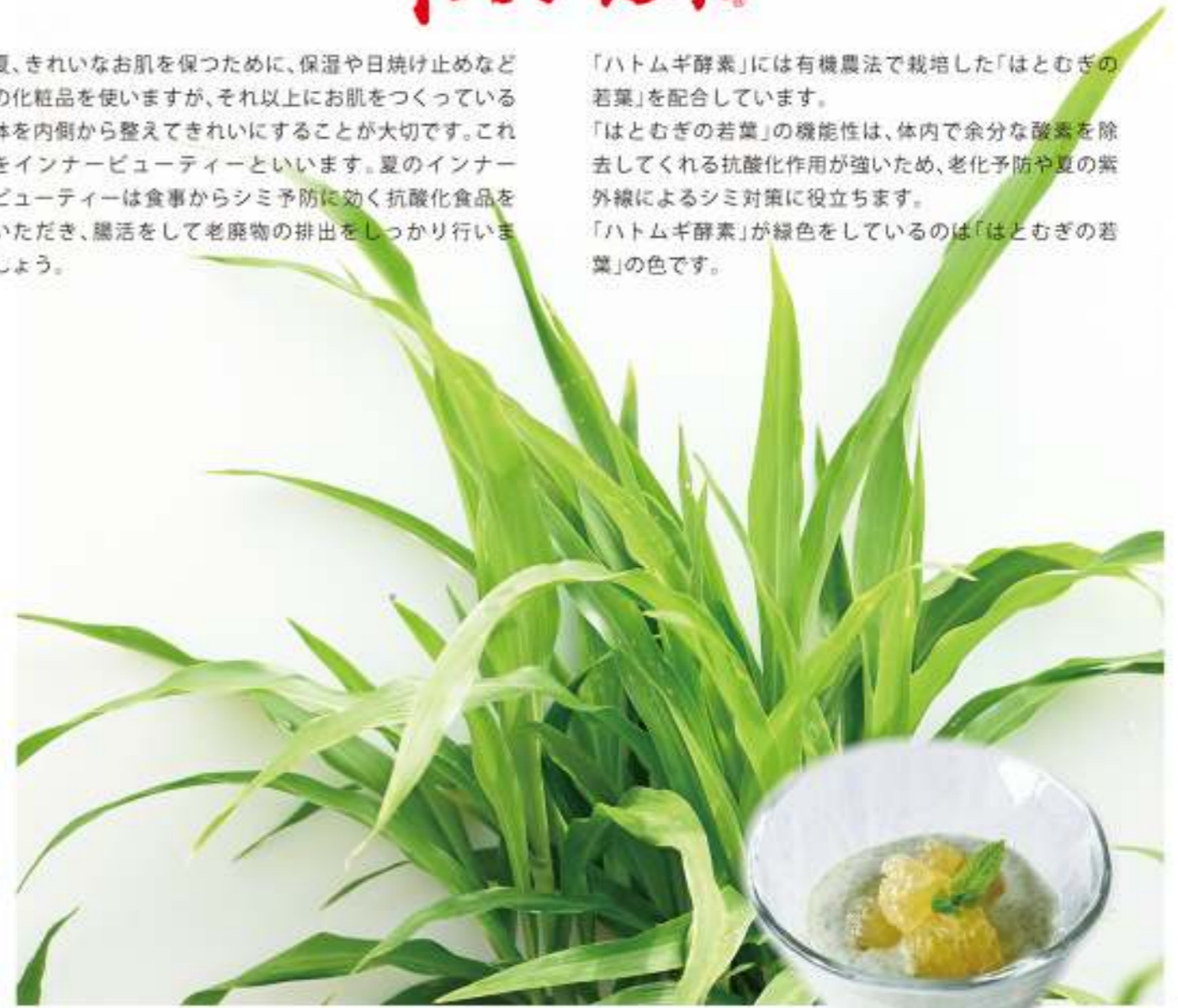
ハトムギ茶は汗で失われてしまうビタミン、ミネラルを豊富に含んでいます。そして利尿作用があるため尿と一緒に体にこもった熱を体外に排出して暑さで疲れた体を癒します。また夏はお肌のトラブルも多くなりますが、ハトムギ茶には美肌作用、シミ、アレルギー、イボ取り、などに効果があるので一石二鳥以上のお茶といえるでしょう。またノンカフェインなのでお子様からご家族までお飲みいただけます。



# ハトムギ酵素

夏、きれいなお肌を保つために、保湿や日焼け止めなどの化粧品を使いますが、それ以上にお肌をつくっている体を内側から整えてきれいにするのが大切です。これをインナービューティーといいます。夏のインナービューティーは食事からシミ予防に効く抗酸化食品をいただき、腸活をして老廃物の排出をしっかりと行いましょう。

「ハトムギ酵素」には有機農法で栽培した「はとむぎの若葉」を配合しています。「はとむぎの若葉」の機能性は、体内で余分な酸素を除去してくれる抗酸化作用が強いため、老化予防や夏の紫外線によるシミ対策に役立ちます。「ハトムギ酵素」が緑色をしているのは「はとむぎの若葉」の色です。



「ハトムギ酵素」入り  
ヨーグルト



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

# はとむぎで紫外線予防

夏の季節で一番気になるのは、紫外線によるシミやシワ、たるみ。これらを防ぐため紫外線カット機能のあるグッズをうまく使い、インナービューティーとして「はとむぎ」を食べ、「はとむぎ茶」を飲み、浴びた紫外線をなかったことにしませんか。

## ④とにかく紫外線を浴びない

肌の老化の7割は紫外線による光老化だそうです。紫外線を浴びなくても加齢とともに肌は老化しますが予防することによって肌の老化を遅らせることができます。予防としてUVカット機能のある顔用やボディ用の化粧品を使うこと。お出かけの時には日傘をさすように、日傘はUVカット機能がある遮光率の高いものを選び曇りの日でも活用するといでしょう。また帽子や手袋、スカーフ、目からも紫外線が入ってくるためサングラスを。これらのUVアイテムは紫外線予防に効果的です。



## ⑤浴びてしまったら「はとむぎ」

紫外線を浴びてしまったらシミやシワ、たるみの原因となります。紫外線を浴びると肌は弱い炎症となってメラニン色素を沈着させます。するとシミなどの原因になりますが、「はとむぎ」を食べているとダメージを受けた肌にハリや弾力を生むコラーゲンやヒアルロン酸をつくりだす繊維芽細胞を活性化させる働きによって、美しく健やかな肌に修復してくれます。「はとむぎ」は保湿作用にも優れているため夏のインナービューティーとして最高です。

# 食べ物でシミ予防

健康な身体も美しい肌もまずは食べ物から。特に夏のシミ対策には抗酸化作用のある食べ物を食べることをおすすめします。赤や黄色などの色の濃い緑黄色野菜、玉ねぎ、ゴボウ、ニンニク、ハトムギ、アサイーなどのスーパーフード、ナッツ類、海藻類、キノコ類などはアンチエイジングや夏の紫外線を浴びてしまったお肌を守る役目をします。

また体内の老廃物の排出を促進させる乳酸菌や発酵食品など、腸活によい食べ物もおすすめです。抗酸化作用のある緑黄色野菜にはβ(ベータ)カロテンやビタミンE、ビタミンC、

ビタミンB、などの栄養素と、腸活に良い食物繊維が豊富に含まれています。

またハトムギ、ナッツ類にはオメガ3、オメガ6などの必須脂肪酸という栄養素が含まれています。必須脂肪酸は体内で合成できないため食事からしっかり摂るようにしましょう。これらが不足や欠乏すると皮膚の乾燥や肌荒れ、脱毛などの原因となります。

食べ物でシミを予防するため、添加物の多い加工食品、糖質の多い清涼飲料水などは控え、冷え性の方は冷たい食べ物や飲み物で体を冷やさないようにしましょう。

