

# 大和の古刹を歩く



本尊(国、重要文化財)  
1203年(鎌倉時代)造立、地藏菩薩坐像は像高2.73m、台座から6.7m、千体仏舟型光背を持つ、とても珍しい地藏像です。別名「地藏大仏」と呼ばれているそうです。

**福智院と奈良ホテル** (ふくちいん・ならホテル) 奈良市福智院町46・奈良市高畑町1096  
奈良町界隈にある福智院と奈良ホテルに行きました。福智院は真言律宗の寺院で鎌倉時代に勧尊により再興。本堂中央に「地藏大仏」といわれる巨大な地藏菩薩様がどっしりお座になられている古刹です。そしてすぐ近くに位置する奈良ホテルは創設114年もの歴史があり、当初は関西の迎賓館といわれ、エドワード英国皇太子、アインシュタイン、ヘレンケラー女史など世界的著名人も多く来館されています。



福智院本堂(国、重要文化財)  
254年建立、屋根は奇峰造り、本瓦葺です。四方に四間のもこしが回っています。

※もこしとは、軒下の壁から庇(ひさし)のように出したもの



手水舎と地藏



石仏・五輪塔  
本堂の南側にたくさんの石仏や五輪塔が並んでいます。



階段  
ロビーに入ると正面に赤い毛氈が敷かれた階段があります。



奈良ホテル  
創設は明治39年、木造瓦葺建築で、内装は桃山風の重厚感が溢れ、和洋折衷の美しい佇まいは今も変わらず素敵です。歴代の皇族の方も宿泊されています。



アインシュタインが弾いたピアノ



ラウンジ

世界的著名人もご利用なされた階段、光栄です。

このお庭に奈良公園の鹿が遊びに来ます。

子供にも安心、ノンカフェインの「国産活性はとむぎ茶100」

弊社のハトムギ茶の原料は「活性」という工程を行っているため、アミノ酸やギャバが増えてホッとする美味しいお茶ができます。煮出している時の香りに癒されます。

国産活性はとむぎ茶100  
120g(4g×30包)  
価格 880円(税抜)



## キウイとリンゴの美肌ジュース

手作りジュースはととても美味しいものです。美味しさだけでなく腸内環境を整えてお肌をきれいにするとわれているジュースが今流行っています。それはキウイとリンゴを合わせたジュースで、ビタミンCが豊富に含

まれているためシミ予防とアンチエイジングに良いと話題です。

またこの組み合わせは、余分なカリウムの排泄を促し、新陳代謝を活発にさせるため老廃物排出にも役立ちます。



ジュースはキウイとリンゴ以外にレモンやハチミツ、ヨーグルト、「ハトムギ酵素」を加えると栄養価も高く、さらに美肌効果がアップします♪

ハトムギ酵素で1日の生活リズムを



ハトムギ酵素  
150g(2.5g×60包)  
価格 4,300円(税抜)



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

# 秋です「肺」を潤し元気に過ごしましょう

秋の季節は立秋から立冬までの3カ月間をいいます。初秋では残暑が続きますが徐々に涼しくなると空気が乾燥し、呼吸により外気と通じている「肺」も乾燥することになります。「肺」は乾燥を嫌い、潤いを好む臓器ですからこの時期にしっかり潤し、「肺」の機能をよくしましょう。

東洋医学では「五行説」というものがあり、秋を色で表すと「白」、味で表すと「辛味」、臓器で表すと「肺」、感情で表すと「悲しみ」となります。秋になると何となく悲しくなるという人は「肺」に潤いがなく機能が低下しているのかも知れません。

「肺」に潤いを与え強くなるためには、深呼吸によってきれいな空気をいっぱい吸いこむこと。また秋は日照時間が短くなるので日中にしっかりと太陽を浴び、太陽エネルギーからも元気をいただきましょう。

食べ物では秋の白い食材は「肺」に潤いを与え、黄色い食材は粘膜を強くしますので積極的に食べましょう。

秋は「肺」と関係が深い大腸も機能が低下すると考えられています。旬のさつまいもは食物繊維が多く腸の解毒に役立ち、吹き出物など肌荒れの予防にもなります。



残暑の頃はキュウリ、トマト、ナスなど、晩秋には豆腐、豆乳、湯葉などの大豆食品、冬瓜、蓮根、大根、かぶ、山芋、さつまいも、里芋、カボチャ、鶏肉、鶏卵、貝柱、ゆり根、はとむぎ、梨、ハチミツ、など。そして旬の柿や枝豆、イチジクなどをたべましょう。

## 秋に美味しい「はとむぎ」料理

秋の薬膳では、肺や気管支を乾燥から守り、しっかりと潤してくれる食材を使います。薬膳とは漢方の考え方を基に季節や体の調子に合わせて食材を選んで作ることで。例えば秋に空咳が出やすい人は鼻やのどに潤いを補う蓮根や長芋、ゆり根、梨などをおすすめします。またカリンのハチミツ漬けを温かいお湯に溶かして飲んだり、白キクラゲと梨のコンポートなどは、のどの不快感を和らげてくれます。

はとむぎと白きくらげのデザート

レンコンと里いもの豆乳スープ  
はとむぎトッピング

「はとむぎ炊飯器用」  
2割入りのご飯



### 「はとむぎSeafoodマリネ」レシピ

暑い夏には「気・血・水」が失われやすくなります。これからの季節はこれらを補ってくれる魚介類と緑黄色野菜、ハトムギなどで作る彩マリネは夏バテ予防になります。



①材料  
茹でハトムギ、ほたて、いか、えび、赤パプリカ、黄パプリカ、紫玉ねぎなどお好みの緑黄色野菜、レモン汁、オリーブオイル、岩塩



②魚介類は塩水でさっと茹で、食べやすい大きさに切る。彩り野菜は5mm角に切る。



③それぞれの材料にオリーブオイル、レモン汁、岩塩で味付けをする。



④プレートに盛りつける。

### 「はとむぎと白きくらげのデザート」レシピ



①ハトムギをきれいに洗い、水に浸ける。白きくらげは水に浸け、石づきを取り食べやすい大きさにちぎる。

材料(4人分)  
ハトムギ粒……30g  
白きくらげ……10g  
梨……1/2個  
クコの実……適量  
レモン汁……適量  
ハチミツ……大さじ2



②ハトムギと白きくらげを一鍋に、コトコトと柔らかくなるまで煮る。



③一口大に切った梨も鍋に入れて10分ほど煮る。



④柔らかくなったクコの実、ハチミツ、レモンで味をととのえる。