

大和の古刹を歩く

村屋坐弥富都比売神社

奈良県磯城郡田原本町大字蔵堂423番地 <http://murayajinja.com/>

奈良の磯城郡に鎮座する村屋坐弥富都比売神社へ行きました。大神神社(別名三輪神社)の妃神の三種津姫命が祀られています。のちに大神神社の主祭神の大物主命を合祀されたため縁結びの神、商売繁盛の神、内助の功の神様として信仰されています。この神社の説明にはたくさんの神様のお名前が出てきますので、格式の高い古刹だという事が分かります。カラフルなイラストで神様が描かれた立て板が各所に設置されているのが印象的です。



一の鳥居
素の木でできた鳥居、倒壊防止の支えがあり歴史を感じます。



二の鳥居



参道

二の鳥居をくぐるとイチイガシが生い茂る森の中、鬱蒼とした中に木漏れ日がさし、ここからが神域という感じがします。



本殿
極彩色を施されています。向かって右が三種津姫命、左が大物主命です。1862年に新築願いの古文書が見つかり、幕末に建築されていたものだそうです。



社号碑

拝殿
柔らかな屋根の曲線がきれいな拝殿です。昭和46年に銅板葺きになりました。



(境内社4社)



村屋神社
壬申の乱のときに大海人皇子の軍を勝利に導いた神様が祀られています。



くすすみじんじや久須々美神社
別名は恵比寿神社です。鍛冶屋の神様と商売繁盛の神様「えべっさん」が祀られています。



服部神社
宇宙の中心に位置する天地創世の神様である天の御中主神が祀られています。



物部神社
別名は市井崎姫神社です。物部氏の祖神が祀られています。

【村屋神社の森】

神社の森にはイチイガシが群生し、この照葉樹林の樹そうは、植物学上極めて貴重なもので、県の天然記念物にも指定されています。

【壬申の乱】

672年、天智天皇の息子、大友皇子と天智天皇の弟、大海人皇子(のちの天武天皇)との間で起こった皇位継承争いのことです。古代史上最大の武力による内乱といわれています。



奈良の名物



日本に伝わる妖怪アマビエ様。江戸時代に制作された瓦版。



デザイナーの宮司様が描いたアマビエ様。テレビでも紹介されました。(悪魔退散)

ご長寿さんの食べ物

全国のご長寿さんたちが食べている食べ物をご紹介しますと、肉や卵、魚、大豆食品など筋肉や臓器をつくるタンパク質を多く摂っておられます。そしてキャベツ、ブロッコリー、トマト、玉ネギ、梅干し、長ネギなどの抗酸化食品、海藻類、ヨーグルト、納豆、漬物などの腸内環境を良くする食品、飲む点滴と言われる味噌汁、季節の果物など栄養のバランスがとれています。またご長寿さんたちの食べ物の中には加工食品が少ないことも特徴です。



リラックスはノンカフェインで

「国産活性はとむぎ茶100」は天然のGABA(γ-アミノ酪酸)という成分を含んでいるため、不安状態や興奮を和らげる精神安定作用をもっています。また香ばしいかおりに体も心もリラックスさせてくれるお茶です。

「国産活性はとむぎ茶100」に、ハーブをブレンドして、その時の気分やシーンに合わせてお楽しみください。

- ・冷えが気になる時は生姜をすりおろして「ジンジャーティー」に。ジンジャーは血行促進に優れているため体を温めて緊張をほぐし代謝を高めてくれます。
- ・リフレッシュしたい時は「レモングラス」を入れて。レモンによく似た香り立つスッキリとした爽やかなハーブティー。集中力を高めて気分転換に。



「息つくときはいつもはとむぎ茶」



国産活性はとむぎ茶100

120g(4g×30包)
価格 880円(税別)



国産はとむぎほうじ粒小袋タイプ

140g(7g×20袋)
価格 840円(税別)

「はとむぎ」の特徴

スーパーフードといわれる「はとむぎ」。その栄養素はお米に比べてタンパク質と脂質が多く含まれていることが特徴です。そしてハトムギのタンパク質には食物繊維と似た働きをするレジスタントプロテインという成分が含まれています。脂質は飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分類されますがハトムギには体に良い働きをする不飽和脂肪酸が多く含まれています。このことからハトムギを食べていると体に嬉しい健康美容効果が期待できるのですね。

はとむぎご飯で
ハッピーに！



国産はとむぎ炊飯器用
650g
価格 1,750円(税抜)



国産はとむぎ炊飯器用
200g
価格 600円(税抜)

〈レシピ〉



①洗った米に水を加え「冷凍のゆではとむぎ」をそのままのせて炊く。



②蓮根、長芋は5mmの厚さに切り、オリーブオイルで両面がきつね色になるまでソテーする。ローズマリー、塩、コショウ、ゆずの皮をいれていたため、味をつける。



③ナスビを輪切りにして油で火が通るまで揚げる。お皿に盛りつけしょうゆ麹とはとむぎをのせる。



④花びらだけをひたひたの出し汁しょうゆで煮る。

爽やかな秋は美味しい梨や柿、ぶどうなどたくさんのフルーツがあります。それぞれ美味しいだけでなく体に良い成分も持っています。

- ・梨には、肌の新陳代謝を促すアスパラギン酸という保湿効果があります。食物繊維は血中のコレステロール値を低下させる働きがあります。
- ・柿には、ビタミンCが多く含まれていますので美白作用があります。またカリウムは水分代謝を活性化してむくみを解消します。
- ・ぶどうにはビタミン、ミネラル、そして疲労回復に良いぶどう糖が多く含まれています。他にも強い抗酸化作用のあるポリフェノールもたくさん含まれています。
- ・「ハトムギ酵素」に配合しているフルーツ酵素とは、一年を通じて旬の果物のみを漬け込み、3年間発酵熟成をさせた酵素のことです。フルーツ酵素に含まれるオリゴ糖は腸内細菌のエサとなって、ビフィズス菌を増殖させるので腸内環境を整えます。秋のフルーツに「ハトムギ酵素」を加えて体の内からビューティーに！

秋のフルーツで
ビューティーに！



「ハトムギ酵素」はそのままお飲みいただくか、ヨーグルトなどに混ぜてお召し上がりください。



ハトムギ酵素
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