

大和の古刹を歩く

奈良国立博物館

(ならこくりつはくぶつかん)奈良市登大路町50番地 <https://www.narahaku.go.jp>

奈良公園内にある奈良国立博物館へ行きました。奈良公園は1300年前に華やかな天平文化が栄えたころの信仰の場として春日大社、興福寺、東大寺、正倉院などが創建され、今では緑豊かな自然美と鹿の群れが調和する、日本でも有名な観光地となりました。奈良国立博物館(重要文化財)は、仏像館として明治27年に奈良で最初の本格的洋風建築として完成しました。飛鳥時代から鎌倉時代までの仏像を中心に100体近く見ることができます。



気品のある外観が
とても素敵ですね

仏教美術資料研究センター
明治中期を代表する近代和
風建築です。今は仏教美術
に関連する研究資料など公
開されています。



奈良国立博物館

ガラスケースもなく360度、
館内に鑑賞できるので
面白いです



地下回廊のカフェ

瑜珈山園地(ゆうがやまえんち)
浮見堂の向かい側にある広さ
1.3haもある庭園です。元は
大阪の財閥「山口家」の別邸
庭園でしたが整備され、令和
2年に一般公開されました。



園内に鎌倉時代のもとの
伝わる石塔があります。

なぜここに
あるのかしら?



石塔
古墳時代後期の石塔です。



地下回廊のパネル展示コーナー
なら仏像館と東新館・西新館を結ぶ全長150
mの連絡通路に、仏像模型や解説パネル
等、仏教美術がやさしく解説されています。



青銅器館(坂本コレクション)
青銅器館は仏像館と渡り廊下でつながって
おり、中国・唐~漢の時代(B.C.17~A.D.3世紀)
の青銅器が数多く展示されています。



美しい
水辺の景色は
古都奈良の
シンボルです。

浮見堂
鶯池に浮かぶ檜皮葺きの
八角型形式のお堂です。
大正時代に建てられ平成
6年に修復されました。



太い幹の中から竹が
不思議ですね

ムクロジ
このムクロジは樹高
15.5m、幹周4.58mもあ
ります。幹の真ん中から
複数の竹が生えている
とても珍しい樹です。

腎を養う黒い食材

黒い食材(ブラックフード)には黒豆、黒ゴマ、小豆、黒きくらげ、海藻類、黒米、そば、ゴボウ、黒酢、味噌、醤油などがあります。見た目が黒いものにはポリフェノールの一種である「アントシアニン」が豊富に含まれているため造血作用、血圧抑制、抗酸化作用、内臓脂肪を減らす作用などがあり、またビタミン、ミネラルなどの栄養素は体調を整える効果があります。このように黒い食材には昔から不老延命の効果や体を暖める効果があるといわれています。



ハトムギ酵素

食べ物で乾燥肌を予防しましょう

乾燥を放置しておくと肌の老化が進みシワやたるみが出やすくなります。乾燥は肌の水分や皮脂がすくない口元・目元。またボディではスネやカカトなどにセラミド、コラーゲン、ヒアルロン酸、尿素、ビタミンCなどの保湿成分を含むクリームなどで潤しましょう。乾燥を防ぐ栄養素は体の中では合成されない必須ア

ミノ酸と必須脂肪酸が必要です。食べ物では緑黄色野菜やナッツ類、青魚などは乾燥の予防に役立ちます。「ハトムギ酵素」に配合している3種類のはとむぎには、必須アミノ酸と必須脂肪酸を含むため肌にハリや弾力のある肌をつくる線維芽細胞を活性化させ、体の内から潤いのあるお肌づくりに役立ちます。



《お召上がり方》

- ① はとむぎ茶または水を用意します。
- ② 2連包をミシン目に沿って切り離します。
- ③ 矢印の切り口から開封します。
- ④ そのままお口へ入れます。
- ⑤ はとむぎ茶または水でお飲みください。

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種類のはとむぎ
- ① 国産はとむぎ
 - ② 国産有機はとむぎ若葉
 - ③ 国産有機脱皮はとむぎ
 - ④ フルーツ酵素
 - ⑤ オリゴ糖
 - ⑥ 有粒子性乳酸菌

ジュースなどお好みの
ドリンクに入れてお飲み
ください。飲む量は1日に
2~3包が目安です。飲む
時間帯はいつでも結構で
す。1日の目安量を一度に
飲まれても結構です。

ヒートショックを 予防しましょう



【田七人参】
高麗人参と同じフコギ科のニンジン属。
田七人参は高麗人参とは形状も効能も違う人参です。中国雲南省の山陰部、海拔1200m～1800mの乾燥風土が適している植物。収穫まで3年から7年かかることから別名三七人参ともいわれています。田七人参に含まれているジンセノサイドという成分は、血液の流れを良くするという機能性を持っています。

冬の季節に多いヒートショック

ヒートショックとは暖かい場所から寒い場所へ移動することで、血圧の大きな変動によって起こる血管の病気の事です。暖かい場所では血管が広がるため血圧は低下し、寒い場所では血管が縮むため血圧が上昇します。このような状態を繰り返すと体がついていけずヒートショックが起こりやすくなります。ヒートショックを防ぐには、寒いトイレや洗面所、脱衣場、浴槽をストーブなどで暖め、急激な温度差により血圧に負担がかからないようにしましょう。



浴室にシャワーをかけて全体を暖めましょう。



入浴の前にはコップ一杯の水分補給をしましょう。



入浴前は、脱衣場にストーブなどを置いて暖めましょう。



家庭で見守りましょう。

風邪とインフルエンザと コロナの違い



【板藍根】
ホンバタイセイというアブラナ科の植物。
根の部分乾燥させたもので、細菌やウイルスによる感染や炎症にともなう発熱などを抑えます。解熱作用、抗炎症作用。アジアでは古くから利用されてきましたが、日本には数年前からその名が広く知られるようになりました。葉は藍染めの染料としても用いられています。

風邪やインフルエンザの対策

今年の初めから経験したことのない「新型コロナウイルス感染症」の予防のため手洗い、うがい、マスクの着用、ソーシャルディスタンスなどをしてきました。冬になると流行る風邪やインフルエンザの予防対策も、これまでと同じように行うことが大切です。また乾燥と低い気温はウイルスが好む環境なので、加湿器などを使うこともおすすめです。もし発熱などがあった時は自分に起こっている症状は風邪によるものか、インフルエンザによるものかを見分ける症状別の表を掲載します。

症状	新型コロナ 軽症～重症まで幅広い 季節性は不明	かぜ 喉痛に発症 年中みられる だらだら続く	インフルエンザ 突然の発症 冬に多い 通常5～7日で軽快
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
咳	◎	◎	◎
咽頭痛	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ 特に小児で多い
くしゃみ	×	◎	×

新型コロナ、風邪、インフルエンザの症状の違い(オーストラリア政府発表資料より)
◎=頻度高い、○=よくある、△=ときどきある、×=稀

田七人参の力

田七人参は苦みがあるため、弊社では「田七人参の力」を飲みやすい小粒の錠剤にしています。添加物は一切使わず100%田七人参のみで錠剤にしています。サンプルをご希望の方は申し込みください。



60g (1.5g×40包)



225g (1.5g×150包)

お客様の声

体がだるく疲れやすいため

体がだるく、疲れやすいのは、子育てで大変なせいかと思っていたが、父親が「田七人参の力」飲んで、体に良いと聞き、たまされたと思い飲み始めました。頭痛、胃こりもなくなり、本当に爽快です。

50代 女性

板藍根

3つの板藍根シリーズはそれぞれの用途に合わせてお使いいただけます。携帯に便利な顆粒タイプ、生姜の香りが美味しいお茶タイプ、飲みものに溶かして飲むエキスタイプなど、お好みで、お子様からお飲みいただけます。



板藍根 顆粒
12g(1g×12包)



板藍根 顆粒
36g(1g×36包)



板藍根エキス
60g

お客様の声

コロナ対策のため

出産を終え、育児と奮闘しております。コロナが益々流行し始め、子供もおりますので不安で何か対策はないかと探し、板藍根を購入しました。生姜も入っているので体も温まり何か良い感じでした！人ごみの多い所やスーパーで買い物をする前に飲んでいました。これからも飲み続けたいです。

30代 女性