

# 大和の古刹を歩く

菅原天満宮 (すがわらてんまんぐう) 奈良県奈良市菅原町東1-15-1 <http://www.sugawaratenmangu.com>

丑年に縁のある菅原天満宮へ行きました。全国の天満宮には「使いの牛」の像があるように菅原天満宮にも7つの「使いの牛」が奉祀されていました。「使いの牛」は諸説ありますが神様の使者という意味だそうで、「臥牛」と呼ばれ座った姿をしています。

日本三大天満宮とは、京都の北野天満宮、山口県の防府天満宮、福岡県の大宰府天満宮で、ここ菅原天満宮では菅原家の始祖を祀り道真の誕生の地という事から、日本最古の天満宮といわれています。また天満宮は道真公が愛した梅とも縁があります。



長い年月の間に  
替わっていますね



使いの牛たち  
境内に奉祀された「使いの牛」たちが大小合わせて7像もあります。



本殿  
ご祭神は天穗日命(あめのほのみこと)、野見宿禰命(のみのすくねのみこと)、菅原道真公(すがはらみちざねこう)の三神です。

古い筆を納めると  
新しい筆が  
受けられますよ



筆塚  
道真は文筆の神であることから筆塚があり、毎年3月に筆供養が行われます。



盆梅展  
梅の古木や巨木の盆栽が展示されています。「東風吹かば 匂ひおこせよ 梅の花 主なしとて 春を忘るな」(菅原道真公の歌)

白梅も紅梅も香り  
高く清楚ですね



おんだ祭り  
2月に行われる「おんだ祭り」は田植祭ともいわれ五穀豊穡、家内安全、子孫繁栄を祈願する神事です。



菅原神社  
菅原道真公の御霊が宿るといわれています。



菅原天満宮遺跡天神堀  
ここは菅原道真公の産湯の池と伝えられています。この日は池の水が凍っていました。

## 腎と「はとむぎ」の関係

「はとむぎ」は昔から腎臓に良いとして食べられてきました。それは「はとむぎ」にたくさんある機能の中でも美肌作用、利尿作用、消炎作用などは腎の働きに役立つからです。「腎」の働きが弱ると肌荒れやむくみ、関節痛、肩こり、冷え、老化が起こりますが、「はとむぎ」は利尿作用で関節水腫など体に溜まった余分な水分を排出し、消炎作用で痛みを穏やかにしてくれます。また「はとむぎ」の保湿作用は、マスクによる肌荒れにも効果的です。

### 冬に食べたい 「はとむぎご飯」



#### 《煎り黒豆ごはん》

【材料】米……………2カップ  
はとむぎ炊飯器用……………1/2カップ  
煎り黒豆……………1/2カップ  
酒……………大さじ1  
塩(昆布茶でも)……………小さじ1/2

#### 【炊き方】

- ① 米と「はとむぎ炊飯器用」を一鍋に、あらじ30分以上浸水する
- ② ①にAを加え、水を目盛りまで入れる
- ③ 煎り黒豆を加えて炊飯する

# ハトムギ酵素

## 善玉菌と免疫力の関係

私たちの腸内にはたくさんの菌が棲んでいます。中でも乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌は、消化吸収をよくして免疫力を高め、感染を予防するといわれています。腸内細菌のバランスは善玉菌20%、悪玉菌10%、日和見菌70%が理想ですが、年と共に善玉菌は減少する傾向にあるため、日頃から免疫力を高めるヨーグルトや納豆、味噌などの発酵食品、オリゴ糖や食物繊維を含むキャベツ、ゴボウ、ジャガイモ、大豆、バナナなどを摂るように心がけましょう。またお腹を冷やさないことも大切です。

## ハトムギ酵素とホットヨーグルト

腸内の善玉菌を増やし免疫力を高めるといわれているヨーグルト、最近では少し温めていただく乳酸菌などが効率よく摂れて、お腹も冷やさないという事から人気があります。ホットヨーグルトで胃腸が温められると消化吸収の働きも良くなり、それによって腸内環境が整うため不要なものが排出されやすくなります。さらにホットヨーグルトにフルーツやはとむぎグラノーラまたは「はとむぎほうじ粒」、「はとむぎほうじ粉末」などと、ハチミツや「ハトムギ酵素」をトッピングするとインナービューティに最適です。



## 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

- |               |           |
|---------------|-----------|
| ① 国産はとむぎ      | ④ フルーツ酵素  |
| ② 国産有機はとむぎ若葉  | ⑤ オリゴ糖    |
| ③ 国産有機脱脂きはとむぎ | ⑥ 有胞子性乳酸菌 |

### 【ホットヨーグルトの作り方】

目安としてヨーグルト(100g)を電子レンジでラップをはずさずに40秒ぐらい加熱します。もし過熱しすぎても乳酸菌やビフィズス菌は死菌となりますが、腸内の善玉菌のエサになるので効果はあります。美味しくつくるコツは、少々の水を加えると分離を防ぐことができ、なめらかに仕上がります。



※乳製品が苦手な方は  
豆乳ヨーグルトでも  
同じような効果が  
期待できます。



# 免疫力を高めて冬の体を整えましょう

## 田七人參のサポニン

田七人參の主成分はサポニンです。中でもジンセノサイドRg1とRb1というサポニンを豊富に含んでいるのが特徴です。Rg1は記憶力の増強、疲労を和らげる、血小板の凝固を防ぐ働きを持ち、Rb1は機能の衰えを防ぎ、鎮静、安眠、解熱や溶血を防ぐ働きがあるとして、田七人參は伝統的に利用されてきました。食品の中にもサポニンを含むものはマメ科の植物や、お茶、ごぼう、アマチャヅルなどがあり、抗酸化作用、免疫力向上、肥満予防、血流改善、肝機能の向上、咳や痰を抑えるなどの作用をもっています。

## 田七人參で未病の予防

田七人參はサポニン以外に田七ケトンという成分も含んでいます。田七ケトンは冠状動脈疾患、狭心症の予防や、血液中のコレステロールや中性脂肪を取り除くなどの機能性を持っています。今から500年も前の「本草綱目拾遺」に「気を補うには高麗人參が最良であり、血を補うには田七人參(三七人參)が最良」と記載されています。このように田七人參は古くから「血」に関与して生活習慣病の予防に役立ってきました。



田七人參の葉と莖

田七人參の切り口  
田七人參の主根

田七人參の支根  
田七人參のひげ根



60g (1.5g×40包)

## 田七人參の力



225g (1.5g×150包)

## 板藍根と免疫力

普段から風邪やインフルエンザにかからないよう免疫力を高めることが大切です。板藍根は天然の抗生物質といわれ、細菌やウイルスの侵入を防ぎ免疫力を高める働きがあります。免疫力が高まると炎症を抑え風邪

などにかかりにくい体質へと改善していきます。また免疫力は低体温では大幅に低下するといわれていますので、体を冷やさないようにすることが大切です。



【桂皮(シナモン)】  
お腹を温め、下痢や腹痛に。

【甘草】  
気を補い、鎮痛、抗炎症に。

【板藍根】  
インフルエンザ、耳下腺炎(おたふくかぜ)、扁桃腺炎など。

【生姜】  
体を温め、食欲増進、新陳代謝促進に。

## 板藍根シリーズ

弊社の3つの板藍根シリーズにはそれぞれ特徴がありますのでお好みでご利用ください。

- ・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  
(板藍根シリーズは、お子様からお飲みいただけます)

### 板藍根顆粒お徳タイプ



内容量:36g (1g×36包)  
〈原材料〉  
板藍根、甘草、生姜、ビタミンC、ナイアシン、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>6</sub>、ビタミンA、ビタミンD<sub>2</sub>

### 板藍根茶



内容量:70g (5g×14包)  
〈原材料〉  
板藍根、甘草、生姜、桂皮

### 板藍根エキス末 100



内容量:60g  
〈原材料〉  
板藍根エキス末