

大和の古刹を歩く



宇陀橋



大鳥居



深い戸様



境内社8社
奥のお社から恵比寿社、豊原社、市岐島社、天神社、金尾羅社、愛宕社、稲荷社、八幡社です。



丑の像

墨坂神社 (すみさかじんじや) 奈良県宇陀市橋原萩原703 <http://sumisaka-jinja.jp/>

日本最古の健康の神を祀る宇陀の墨坂神社に行きました。神社は崇神天皇10代目の頃、大和の国内に疫病が蔓延し天皇が心を痛めていると、夢枕に神様よりのお告げがあり、お告げの通りに墨坂の神と逢坂の神をお祀りしたところ、病気が平癒したので創建されました。古事記にも記載されている由緒深い神社には、今もこの故事により病氣平癒を願う多くの方が参拝にこられます。宮司さんのメッセージに、「日々の生活に疲れた際に、自らの生きる力を揺り動かし「氣」を高めるためにご参拝ください」とあります。令和3年は式年造営の年で、既に神社は鮮やかな朱色に塗り替えられていました。



穏やかな宇陀川の流れと山々の景色に癒されます。



本殿

御祭神様は、天御中主神(あめのみかみのかみ)、高皇産靈神(たかむすびのかみ)、神皇産靈神(かむすびのかみ)、伊弉那岐神(いざなぎのかみ)、伊弉那美神(いざなみのかみ)、大物主神(おおももののかみ)の6柱です。本殿は江戸後期(1864年)に式年造替の春日大社から移された「春日移し」だそうです。



パワーをいただきましょう♪

パワースポットで人気の大杉



社殿



龍王宮(水の神)

同像女神(みつはのめのかみ)は水の神様で、湧き出る水は奇跡の水ともいわれ健康へと導いてくださるご神水です。奈良の名水に認定されています。



拝殿



スゴイ！全国の神様の勢ぞろいです。



奉納された像です。

大山坂神社 山の神です。

美味い水です。今年も元気で過ごせますように!

【田七人参は血を巡らせます】

田七人参は「金不换」といって長年貴重な秘薬でした。その効果は「補血第一・力があふれる」といわれ血に關与して利用されてきました。私たちの体を流れている血液は、およそ体重の1/13(体重の8%)を占めています。血液の栄養成分が足りなかったり、血流が滞ったりすると貧血や疲労感、頭痛など体に不調が起こりやすくなりますので、血液をたくさんつくる旬の食べ物をいただきましょう。



ハトムギ酵素

春のデトックスは腸から

春はデトックスの季節です。デトックスと言えば、まず腸が元気であることが大切ですね。腸内環境を良くするためには善玉菌を増やすことです。私たちの腸は加齢と共に善玉菌は減少し、悪玉菌が増える傾向にあります。そこで日頃から善玉菌を直接腸まで届けてくれる乳酸菌やビフィズス菌また、腸内細菌のエサとなって善玉菌を増やしてくれるオリゴ糖や食物繊維などを多く含む食材を積極的に食べましょう。

善玉菌を直接腸まで届ける食材は、ヨーグルト、納豆、キムチ、チーズ、ぬか漬けなど、そして善玉菌のエサとなって善玉菌を増やす食材は、食物繊維の多い野菜類、果物、こんにゃく、キノコ、海藻類、ハチミツ、オリゴ糖などがあります。腸内環境が整うと体内の不要なものを排出(デトックス)する力がアップします。すると免疫力が高まるため花粉症や肌荒れの予防に、また精神を安定させるセロトニンも増えるので健やかに春を過ごせるでしょう。



ハトムギ酵素入り豆乳ヨーグルト

【牛乳と豆乳のヨーグルトの違い】
牛乳のヨーグルトは、生き物の乳の中で生きている動物性乳酸菌で発酵させています。味は酸味があります。豆乳ヨーグルトは、野菜などに付着している植物性乳酸菌で発酵させています。牛乳ヨーグルトに比べて低カロリー、低糖質、低脂肪で味は淡泊です。どちらが良いかではなく、それぞれに特徴があります。

ハトムギ酵素



- 6つの原料のビューティバランス
- 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

春は「気」と「血」を補う季節です！

中医学では2月から4月までを春の季節とします。五行説では春は五臓の「肝」に変調が起こりやすいため「気」と「血」を補う季節といわれています。暖かくなると自然界の動物は冬眠から目覚め、植物は芽吹き私たちの体も陽気を感じて気分が明るくなります。同時にのぼせやめまい、不眠、肌荒れなどの不調が起こりやすくなる季節でもあります。



☞ はとむぎは、水分代謝をアップさせて「気・血」の巡りを良くします。

「肝」は胆汁をつくり、有害物質の解毒・分解、栄養を貯え合成させるなどの働きと自律神経、感情や情緒のコントロールもおこなっています。

「肝」の養生として春の気の巡りを良くする香りのある食材や、解毒を助ける苦みがある食材を程よくとり入れ、いつもより少し早起きをして、心身ともにバランスが崩れないよう、食事から体を整えましょう。

気の巡りを良くする食材

爽やかな春の香り野菜は、イライラや不眠解消、食欲増進などを改善して気の巡りを良くしてくれます。この時期、気分が落ち込みやすい人は香りのあるものをおすすめします。またレモンや柑橘類、お酢などの酸味は春の「肝」をいたわり元気にしてくれます。



解毒を助ける旬の食材

春は冬に溜め込んだ不要なものを解毒する季節です。解毒機能のある食材は緑色の山菜など「苦み」のあるものがおすすです。野菜にはカリウムが豊富に含まれているのでナトリウム(塩分)を排出する働きがあります。また食物繊維が多く、さまざまな病気を予防する効果もあります。



《気・血を巡らせる薬膳鍋の「はとむぎ入り参鶏湯」》

薬膳料理としても有名な参鶏湯。「気・血」の巡りを良くする「はとむぎ」と補気の代表的な食材の鶏肉、さらに強力な補気と強精効果のある

高麗人参を使った参鶏湯は、体がポカポカして「肝」を養い滋養強壮、疲労回復そしてコラーゲンたっぷりなので美肌効果が期待できるお料理です。



【材料(2人前)】

はとむぎ粒 40g (量は好みで入れてください)
 鶏肉 手羽先2本・手羽元2本
 高麗人参 小2本
 長ネギ 半分 (5cmほどは刻み、最後に入れる)
 ショウガ 2切れ
 ニンニク 1片
 クコ 3g
 松の実 3g
 ナツメ 4個
 塩 小さじ1
 水 800ml

※本来はひな鳥を丸ごと一羽使いますが、手軽に鶏肉の骨つきでも代用できます。

【作り方】



① はとむぎを洗い、水気をきる。鶏肉は骨と身の間に切り込みを入れておく。



② 鶏肉を熱湯で1分ほど茹で流水で洗う。鍋にすべての材料を入れる。



③ ふたをして強火で煮出し、アクを取って弱火で1時間ほど煮込む。



④ はとむぎが柔らかくなると、長ネギを取り出し塩で味を整える。