

# 大和の古刹を歩く

不空院(ふくういん) 奈良県奈良市高畑町1365 <https://www.fuku-in.com>

奈良市高畑町にある不空院へ行きました。山号は春日山ということから春日大社と縁深く、鑑真和上や弘法大師空海が止住したと伝えられている古刹です。そして「女人救済の寺やかけこみ寺」として歴史があります。不空院から南へすすむと、すぐ新薬師寺があり、北の「ささやきの小路」をめけると春日大社があります。ここ高畑界隈は志賀直哉旧居や文豪たちが集ったサロンもあり、春日大社の神職がお住いされている歴史的町並みは凛とした空気を感じます。



縁を結ぶときには切らねばならぬものがあり、切ろうとするためには新たに結ぶのが良い」という理由から並んで祀られています。



本堂



不空羅索観音坐像(鎌倉時代 重要文化財指定) 本尊の不空羅索観音坐像は鎌倉時代の作で、東大寺、興福寺と共に「三不空羅索観音」といわれています。



縁結びさんは「市杵嶋姫大神」と「黒竜大神」を祀られ、縁切りさんは「法電大菩薩」を祀られています。この三神はいずれも不幸な弱い女人を助けてくださる神様だそうです。

西国三十三か所、観音霊場は第一番目の青岸渡寺から始まり、番外もあります。



お砂踏み



宇賀弁財天女坐像(室町時代) 不空院の秘伝です。



弘法大師像 本尊、不空羅索観音坐像は弘法大師によって興福寺から当院へ移されたそうです。



安穏庵(納骨堂) 宗派、国籍を問わず永代供養を引き受けておられます。



御霊塚と如意輪観音 聖武天皇の第一皇女に生まれ無念の死を遂げられた「井上内親王」の御霊をお祀りされています。このことから不運の女性をかくまう「かけこみ寺」の歴史と重なるものがあります。



高畑町で 大和三輪そうめんをいただきました。

## <ハトムギ酵素パフェ>



【材料】  
ハトムギ酵素.....1包  
グラノーラ.....適量  
リンゴ.....1/2個  
バナナ.....1/2本  
キウイフルーツ.....1/2個  
トッピング用のフルーツ.....少々  
(飾り用のミント1枚)

【作り方】① グラスにお好みのグラノーラを好みの量まで入れる。



② リンゴ、バナナ、キウイフルーツ、「ハトムギ酵素」をミキサーにかけ、グラスに注ぐ。フルーツをトッピングし、ミントを添える。  
(好みでラム酒を入れると大人の味に！レモン汁を入れると爽やかなパフェに！)

# ハトムギ酵素

## 老化を遅らせる食べ物

肌の老化は加齢によっても起こりますが、原因の70~80%は紫外線による光老化だそうです。紫外線が肌の奥まで届くと炎症を起こし、コラーゲンやエラスチンが壊されてシミやたるみとなります。これからの外出時は紫外線の予防をしっかりとしましょう。

また体の中から紫外線をケアするためには、体の中を酸化から守ってくれる抗酸化作用のある食べ物を多く摂りましょう。

酸化を促進する食べ物として揚げ菓子や、添加物の多いもの、甘いものなどはできるだけ避けましょう。

## 食べる日焼け止め

抗酸化作用の強い食べ物は、食べる日焼け止めといえます。これから旬となる色の濃い野菜やフルーツ、体に良い脂質などは体中の酸化を抑制してくれます。見た目にも鮮やかなフルーツを使った「ハトムギ酵素パフェ」で若々しさと肌美人を目指しましょう。



**ハトムギ酵素**  
150g (2.5g×60包)  
価格 4,644円(税込)

「ハトムギ酵素」は腸内環境をよくして老廃物の排出を促し、お肌を整えてくれます。



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 国産有機殺菌はとむぎ
- ④ フルーツ酵素
- ⑤ オリゴ糖
- ⑥ 有胞子性乳酸菌



# 5月の養生〈健脾〉



## はとむぎと大根のお粥さん

「はとむぎ」は胃腸の調子を整え消化を助ける「健脾利湿」という働きがあります。そして大根は、でんぷんを分解するアミラーゼや、たんぱく質を分解するプロテアーゼという酵素をいっぱい含んでいるので消化を助けます。消化にいいはとむぎと大根を加えることで一層、胃腸にやさしい組み合わせのお粥とな

ります。味付けはお好みで塩味や梅味また中華風にしても美味しくお召し上がりいただけます。

はとむぎと同じように健脾作用を持つ食べ物は、にんじん、長芋、カボチャなどがあります。

はとむぎ茶は胃腸の働きを助けると同時に、これから強くなる紫外線によるシミやシワの予防にもなります。



250g  
国産はとむぎ粒



200g  
国産はとむぎ炊飯器用



650g



250g  
国産はとむぎほうじ粒

## 【はとむぎと豆のグリーンポタージュ】



〈材料(2人前)〉  
ゆではとむぎ……………50g  
空豆とグリーンピース合わせて  
(さやから出したもの)……………150g  
きぬさや……………少々  
新玉ネギ……………1/2個  
和風だし……………250ml  
豆乳……………50ml  
塩・黒コショウ……………少々

〈作り方〉  
① 3種類の豆を茹で空豆の皮をむき、新玉ネギは薄切りにする。  
② 鍋に新玉ネギと和風だし半分を入れ弱火で煮る。煮えたら空豆、グリーンピース、ゆではとむぎを加えハンドミキサーで攪拌する。(飾り用の豆を残しておく)  
③ 豆乳と和風だしの残りを加えて塩・黒コショウで味を調える。  
④ 飾り用のきぬさやと豆を添えて器に盛りつける。

## 春は「脾」を補いましょう

中医学では胃は消化、腸は吸収・排泄と区分せずに口から肛門までを消化器系の臓器と考えて「脾」と呼んでいます。「脾」は食べ物を消化吸収して「気・血」をつくり、からだ全体に運ぶ働きをしています。また水分代謝と筋肉に栄養を与え、第二の脳といわれている胃・腸は、感情と深くかかわっていますので胃腸が元気なら食べ物を美味しく食べることができます。すると全身に栄養が巡り健康な心身を維持できます。

## 「脾」に優しい生活

食べる物や食べ方で体は変わります。食べ方ではよく咀嚼することや食べる量を腹八分目にする、そして食事は規則正しく、が大切です。バランスのとれた食事をリラックスした気分で行うこともポイントです。すると自律神経が整って「脾」に優しい生活習慣へとつながります。また「脾」を元気にするためには辛い物や甘い物、冷たい物、脂っこい物などはできるだけ少なくすることも大切です。

## 【はとむぎと春キャベツのスープ】



〈材料(2人前)〉  
はとむぎほうじ粒 ……適量  
春キャベツ……………4枚  
セロリ……………1/2本(約60g)  
昆布だし……………400ml  
ローリエ……………1枚  
ニンニク……………少々  
オリーブオイル……………小さじ1  
塩・黒コショウ……………少々

〈作り方〉  
① キャベツを千切りにし、セロリは筋を取ってスライスする。  
② 鍋にオリーブオイル、ニンニクを入れ香りが立ってきたら、キャベツとローリエも加えて炒める。  
③ キャベツがしんなりしてきたら昆布だしと塩を加えて弱火で煮る。  
④ キャベツが柔らかく煮えたら、ローリエを取り出し、セロリを加え塩コショウで味を調える。  
⑤ 器に盛りつけて、はとむぎほうじ粒をトッピングする。