

大和の古刹を歩く

なんと長い階段でしょう！
中ほどまで上ると空気が違い
靈氣を感じます。



表参道

與喜天満神社 (よきてんまんじんじや) 奈良県桜井市初瀬14 <https://www.yokitenmanjinja.jp>

奈良県桜井市にあります、與喜天満神社へ行きました。ここは長谷寺の参道からすぐ近くにあり、初瀬川を渡り階段を上ると大鳥居があり、ここから大杉に挟まれた表参道の階段を百数十段あがった與喜山の中腹に神社があります。與喜天満神社は平安時代に創建され菅原道真公の御神をお祀りする日本最古の神社だそうです。そして古代、大和の国は天照大神が天上からはじめてこの世に降臨された聖地であり、鞍座がある事から伊勢神宮の信仰の発祥の地ともいわれています。



與喜天神宮の石碑



大鳥居

歴史上の人物が
使われた
手水舎です。

拝殿

拝殿の奥にある本殿の御祭神は菅原道真公。本殿の左右に春日造りの境内社が祀られています。



泊瀬稲荷社
表参道の途中に小さな社が
祀られています。



手水舎 (徳川家光寄進)
手水舎は1650年9月吉日に徳川家光より寄進され、本居宣長(もとおりのりなが)や松尾芭蕉が参拝の折にこの手水舎で心身を浄められたそうです。



古神輿 (徳川家光寄進)

撫で丑

菅原道真公は845年の乙丑生まれで牛との関わりがあります。



皆様の健康と幸せを祈願しながら
撫でてきました。



鞍座
伊勢神宮信仰の原点



天開岩



初瀬の門前町
表参道から見渡した景色です。



お客様のお声

お腹の健康に

百貨店の健康セミナーに参加して「ハトムギ酵素」の商品を知りました。それから数年、お世話になっています。そのままだと食べにくいのでヨーグルトに混ぜています。あまり自覚はないのですが、健康診断の数値が何とかセーフになっているのは、ハトムギ酵素のおかげかなと思っています。これからも続けていきたいと思ひます。 岩手県 女性 60代

イボをとりたい

小さなイボが体にできています。ハトムギはイボにいいと昔から言われていますので、ずーっと飲んでいました。朝はヨーグルトにかけて、夕食時にはサラダにかけて食べています。「ハトムギ酵素」を飲み始めて6年になりますが、増えていたイボが少なくなったような気がします。ずーっと続けたいと思ひます。 京都府 女性 80代

美肌と美腸をつくるドリンク

「ハトムギ酵素」と甘酒と豆乳

甘酒は日本独特の麹で作られた発酵食品です。甘酒には必須アミノ酸を含めブドウ糖やオリゴ糖、食物繊維、ビタミンB群など栄養が豊富なため、古くは江戸時代から疲労回復に良いとして飲まれ続けてきました。甘酒に含まれるコウジ酸は美白作用でシミやくすみを予防し、豆乳に含まれる大豆イソフラボンは美肌ホルモンに働きかけ、「ハトムギ酵素」は、はとむぎの美肌作用とフルーツ酵素で腸内環境を整えて美肌と美腸をつくります。

【作り方】

甘酒1/2と豆乳1/2をカップに入れてレモンを絞り「ハトムギ酵素」を加えます。他にも美肌と美腸をつくるドリンクとして、すりおろしたリンゴを入れる、すりおろした生姜を入れる、ハチミツを入れるなどおすすめします。



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 国産有機脱皮きはとむぎ
- ④ フルーツ酵素
- ⑤ オリゴ糖
- ⑥ 有胞子性乳酸菌

9月の食養生〈肺〉

食養生とは病気にかかる手前、健康なうちから実践して病気にかかりにくく、かかっても軽くて済むようにすることです。その基本は季節に合わせて食べる、体質に合わせて食べる、食べ過ぎない、です。9月の食養生として日中はまだまだ暑い夏野菜を食べて熱を冷まし、疲労回復に良いビタミンB1も補い、秋の気配を感じたら乾燥から肺を守り、潤す食材を食べるようにしましょう。肺を潤す食材は蓮根、かぶ、里芋、白きくらげなど白い食材と、みずみずしい果物などがあります。

白きくらげは水で戻すと真っ白になりクセがなく味も香りもないためお粥やサラダ、お味噌汁、炒め物など一年を通じてどんな料理でも使えます。白きくらげの効果はのどや気管支、肺、皮膚や粘膜、腎などを乾燥から守り体に必要な潤いを補うため、薬膳では肌に潤いを与える美肌スイーツとしてよく使われる食材です。戻した白きくらげは冷蔵保存や冷凍保存もできるので時間のある時に戻しておくとも便利です。



〈はとむぎと白きくらげと桃のスイーツ〉

【材料】 ゆではとむぎ……少々
白きくらげ……5g(乾燥)
桃……1/2個
クコの実……少々
ハチミツ……適量

【作り方】



①白きくらげをたっぷりの水に30分ほどつけて戻し、柔らかくなったら根本の硬い部分を取る。



②よく洗い、白きくらげがひたるぐらいの水で1時間ほど炊く。



③プルプルに炊けたら、ゆではとむぎとクコの実とハチミツを加えて冷蔵庫で冷ます。



④③を器に盛り桃をそえる。

認知機能と栄養

長い人生を心身ともにより健康で過ごすため今、認知症の予防に関心が高まっています。認知症の予防には生活の見直しなどいろいろな項目がありますが、自分の体を作っている食事を見直すことが一番大切です。認知症予防に良い食材は、DHA・EPAなどの不飽和脂肪酸が豊富な青魚、ビタミンCやビタミンE、ミネラル

が多い緑黄色野菜と果実類、必須アミノ酸や必須脂肪酸などを含むハトムギ・大豆製品があります。必須アミノ酸と必須脂肪酸は食べ物でしか補うことができない栄養素のため、日頃から偏らずバランスの良い食事を摂って、認知機能の低下を予防しましょう。



〈サンマのはとむぎご飯〉

【材料】 飯炊き用ハトムギ……1/2合
米……1と1/2合
サンマ……2匹
生姜……1片
しそ……適量
みょうが……1〜2個
水……450ml
A調味料
醤油……1と1/2
酒……大1
みりん……大1
塩……少々

【作り方】 ※炊飯器で炊く場合は、Aを加えて2合の目盛りまで水を入れる



①はとむぎと米を洗い15分程おき、土鍋に水とAの調味料を加える。



②サンマは頭と腹ワタをとって3枚におろし2つに切る。血のりをきれいに洗い流し、塩(分量外)を適量ふり、焦げ目がつくようにこんがり焼く。



③①の土鍋に焼いたサンマと刻んだ生姜を乗せて炊く。火を止めて約10分間蒸らす。



④炊きあがったら、サンマの身をほぐし(骨をとる)全体に混ぜ茶碗に盛り、しそとみょうがをトッピングする。