

大和の古刹を歩く

銭亀善神社 (ぜにがめぜんじんじや) 奈良県生駒郡平群町信貴山2280

信貴山にある銭亀善神社へ行きました。信貴山は聖徳太子が戦勝の祈願をしたときに毘沙門天が現れ必勝の秘宝を授け、見事に勝利した太子は「この山は信ずべき、貴ぶべき山」として信貴山と名付けられたそうです。毘沙門天の使者は百足(むかで)です。おあし(お金)をいただけるという意味があります。そこで今回は日本で唯一の金運招福の神様をお祀りされている銭亀善神様をお参りしてまいりました。「金」にあやかって金茶の服を着て行きました。(A_A)



千手院(護摩堂)

毎日護摩が炊かれ福徳開運の祈願が行われています。千手院護摩堂の毘沙門天さまのお使いが銭亀善神さんで、両方のお堂をお参りすると銭亀さんが喜んで福が増えるそうです。



ご本尊 毘沙門天



聖徳太子像

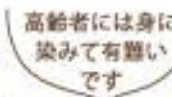


銭亀善神

金運招福で有名な神社です。関西では通称「銭亀さん」の愛称で親しまれ、神社にお参りされるお方は絶えません。皆さん一億円札と小さな金銀の亀のお札を、千円で授けていただき、手順に従い、石臼を回しながらお祈りされています。



お坊さんが社運隆昌のご祈禱をしてくださいました



高齢者には身に染みて有難いです



銭亀善神様の手前に貧乏神除神社をお祀りされています。



寅の胎内くぐり

どうぞ、皆様に金運が授かりますようにお祈りいたします



境内にある、下の世話にならない石



信貴山観光ホテルで日帰り温泉に入って小旅行気分、お風呂上がりにお茶を楽しんできました。



開運橋(文化庁登録有形文化財)

全長106mの鋼製橋。昭和6年竣工で「上路カンチレバー橋」という形式です。現存する最も古い橋とされています。橋から開運バンジーというバンジージャンプを体験することができます。

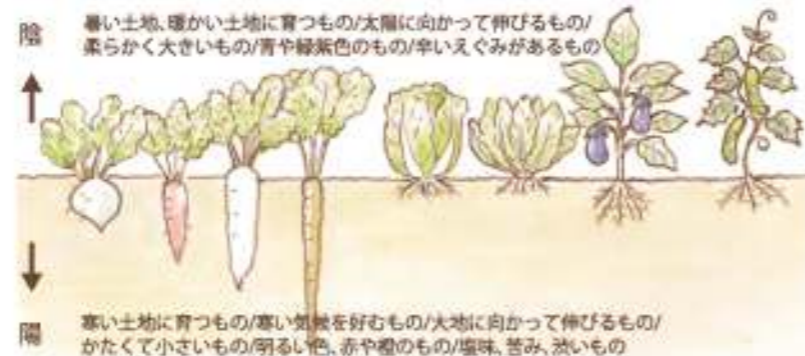


健康は陰陽のバランス



〈陰陽図〉

陰陽は食べ物でも当てはまります。太陽に向かって伸びていく陰の性質と、大地の内側に伸びていく陽の性質のものがあります。陰性は土の上でできた物で水分が多く食べると体の熱をとり、体を冷やす働きをするものが多く、陽性は土の下に伸びていくもので体を温める働きをします。健康は陰性と陽性の食材をバランス良く摂ることが大切です。



陰

暑い土地、暖かい土地に育つもの/太陽に向かって伸びるもの/柔らかく大きいもの/青や緑紫色のもの/辛いやみがあるもの

陽

寒い土地に育つもの/寒い気候を好むもの/大地に向かって伸びるもの/かたくて小さいもの/明るい色、赤や橙のもの/塩味、苦み、渋いもの

ハトムギ酵素とリンゴ

旬のリンゴで腸活

風邪やウイルスに負けにくいよう腸内環境を整えましょう。免疫細胞の70%から80%は腸に集まっているといわれています。免疫細胞を活性化させるためには善玉菌を増やすこと。善玉菌を増やす方法は直接腸まで届く乳酸菌を摂る、または善玉菌のエサとなる食べ物を摂ることです。

今回はリンゴを使ったデザートを作りました。「リンゴが赤くなると医者が青くなる」という言葉があるようにリンゴには、腸内環境を整える食物繊維や体内の活性酸素を除去して血液をきれいにしたり、風邪の予防になるビタミンCや余分な塩分を排出してくれるカリウムなどが豊富に含まれています。

〈りんごのデザート〉

【材料】



・豆乳(150ml)・豆乳ヨーグルト(大さじ4)
・はとむぎほうじ粉(大さじ1)・リンゴ(1/2個)・ハトムギ酵素(2包)
※グラノーラ(トッピング用)

【材料の働き】

・ハトムギ酵素(フルーツ酵素、生きたまま腸まで届く有胞子性乳酸菌と善玉菌のエサとなるオリゴ糖配合で腸内環境を整えます)
・はとむぎほうじ粉(ハトムギの必須アミノ酸、必須脂肪酸は健康なお肌をつくれます)
・豆乳、豆乳ヨーグルト(大豆イソフラボン、各種の乳酸菌などで腸内環境を整えます)
・リンゴ(各種のポリフェノールは美容と健康をサポートします)

【作り方】



①グラノーラ(トッピング用)以外の材料を入れる



②ミキサーで滑らかになるまで攪拌する



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

11月の食養生

秋は空気が乾燥する季節です。私たちの体は乾燥した空気を吸うと肺、鼻、咽喉、気管支などの呼吸器と皮膚が影響を受けます。皮膚は皮毛があるため呼吸器の仲間に入ります。特に肺は臓器の中でも潤いを好む臓器なので、11月の食養生では潤いを与えて乾燥を防ぐ白い食材を選んで摂るようにしましょう。

11月の生活面の養生では早寝、早起きを心がけ、疲れをためないように、そして気持ちを穏やかに過ごすことが大切です。陰陽説では、夏の暑さで強かった陽も弱まり、代わりに冷気や寒気が強くなってくる陰陽転化の11月頃は、自然の変化に体も精神的にも順応できるようにすることが大切です。

「肺を潤す白い食材」



〈はとむぎの酒粕と豆乳のグラタン〉



【材料】

- 白菜 ……200g (1/8個)
- 里芋 ……2個
- レンコン ……約3cm
- 玉ネギ ……200g (1/4個)
- ユリ根 ……1~2個
- ニンニク ……1片
- 豆乳 ……500ml
- 酒粕 ……大さじ3
- 白みそ ……大さじ3
- はとむぎ粉末 ……大さじ3
- オリーブオイル ……大さじ1
- 塩コショウ ……少々
- トッピング用のゆではとむぎ少々



【作り方】



①フライパンにオリーブオイルを引き、みじん切りにしたニンニクを炒め、香りが立ったら白菜、玉ネギ、ゆり根と下ゆでした里芋、レンコンを一層に炒め、塩コショウで味を付ける



②鍋にAの材料を入れてよく混ぜながら弱火で5~6分煮る



③スキレット(15cm)に②を入れ、ゆではとむぎをトッピングし、オーブンでこんがり焼き色がつくまで5~6分ほど加熱する

国産はとむぎ粒



内容量:250g

国産はとむぎ粉末



内容量:220g

元気が一番

板藍根とは

ばらんこん
板藍根と読み、アブラナ科の植物の根っこです。根を乾燥させたものは抗菌作用があることから天然の抗生物質といわれ、葉も同様に抗菌作用にすぐれています。葉の色素は虫食いから守るため衣類などの染め物に使われています。



【板藍根】

板藍の根っこです。清熱作用、抗菌作用、解毒作用があり、インフルエンザ、おたふく風邪、扁桃腺炎などに。



【生姜】

体を温め、食欲増進、新陳代謝促進に。



【桂皮(シナモン)】

お腹を温め、下痢や関節痛に。



【甘草】

気を補い鎮痛、鎮咳、炎症に。



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)

のみやすい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B₂、
ビタミンB₆、ビタミンD₂

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