

大和の古刹を歩く

vol.134

舞台から奈良市内が見えます。
黄昏時には生駒山から沈む夕日がきれいです。



東大寺二月堂修二会(とうだいじにがつどうしゅにえ) 奈良県奈良市雑司町40 <http://www.todaiji.or.jp/index.html>
奈良では「お水取り」が済むまで春が来ないと言い伝えられています。この春を告げる「お水取り」は修二会といわれる行事で、奈良時代(752)年から一度も途切れることなく続き、今年で1270回目だそうです。修二会の正式名称は「十一面^{じゅういちめんけ}悔過」といわれ、二月堂のご本尊である十一面観世菩薩の前で、人間のさまざまな過ちを懺悔して五穀豊穰や天下泰平など人々の幸福を祈る法要が行われます。二月堂の舞台から振り落ちる松明の火の乱舞は圧巻です。



お水取り(修二会)
練行衆が二月堂に入ると松明を担いでいた童子がお松明をお堂の欄干から突き出して火の粉を舞台から振り落とします。この火の粉を浴びると無病息災で過ごせるという伝えから大勢の人々が見学に來られます。通常は10本ですが、12日だけはすべての僧侶が上堂されるので11本の松明があげられます。またひときわ大きい「籠松明」は長さ8m重さ70kgもあります。

「童子」が松明を振りかざす長い舞台です。



閼伽井屋(あかいや)
閼伽井屋(あかいや)という建物の中に「若狭井」という井戸があり、十一面観音菩薩にお供える「御香水」をくみ取る儀式を行うところです。752年東大寺を開山した良弁僧正(ろうべんそうじょう)の一番弟子である実忠和尚(じっちゅう)



東大寺二月堂(国宝)
現在の二月堂は1669年に江戸幕府の援助にて再建されたものです。二月堂の名前の由来はお水取り(修二会)が旧暦の2月1日から行われていたからです。西の正面は斜面に突き出した独特の建築様式で、清水寺、長谷寺、石山寺に見られるような舞台になっています。



松明の灯りの中、練行衆らが登る長い階段です。

登廊(のぼりろう)
二月堂の北側にある屋根付きの石段は「登廊(のぼりろう)」と呼ばれています。お水取り(修二会)ではお松明をもった「童子」に先導されて練行衆が二月堂に入るため登る石段です。



二月堂南面

二月堂を守護する三つの鎮守社



興成神社(こうじょうじんじや)
二月堂の真正面、良弁杉のすぐ近くにあり、東大寺の地主神様です。



飯道神社(いみちじんじや)
二月堂の南面の入り口にあります。



遠敷神社(おにゅうじんじや)
お水取りに登場する遠敷明神を祀られています。

(ほっと一息)...

「幸せそうなオーラがある人」に憧れています。そのため自分の癖を治し、いつも心が安らぐように務めています。自分も周りの人も幸福感で満たされますように！
会長 竹川 梅子



それいゆ
はとむぎ
おいしく健康。

それいゆ株式会社
〒630-8423 奈良市出屋敷町141-1

ご注文・お問い合わせ 受付時間 9:00~17:30
0120-20-4120 FAX 0120-20-6662
<https://www.kenko-soleil.com/>



それいゆ

はとむぎ 健康通信

3

2020

vol.225

こんにちは

春まだ浅い今日この頃、皆様にはお変わりなくお過ごしのことと存じます。

3月3日は桃の節句、お内裏様とお姫様を飾り、女の子の成長をお祝いしましょう。

皆様には季節の変わり目、くれぐれもご自愛くださいませ。

はとむぎと春野菜のスープ



「はとむぎ」は不老長寿食！

🍵 炎症を抑える食品と炎症を促進させる食品

炎症とは胃炎、肺炎、鼻炎、気管支炎、アトピー性皮膚炎、関節炎、など臓器や組織名の後に炎がついていると、その臓器細胞や組織に炎症が起こっているということになります。ハトムギはこれらの炎症を抑える作用がありますがハトムギ以外にも発酵食品、食物繊維、ポリフェノールを含む緑黄色野菜、玉ネギ、ベリー類、ナッツ、魚油、海藻類なども抗炎症作用があります。反対に果糖飲料、加工肉、飽和脂肪酸を含む食品は炎症を促進させます。



🍵 シミもシワも炎症？

シミ、シワ、くすみ、たるみなど、すべて元を正せば炎症から始まっています。肌はストレス、紫外線、薬剤などから刺激を受けると炎症を起こし自から守ろうとします。日々起こる弱い炎症では自覚症状はありませんが、炎症が慢性化した結果シミ、シワ、くすみ、たるみなど見た目に変化が現れます。「はとむぎ美人」や「はとむぎ」を日ごろから食べていると、弱い炎症から抑えるため美肌がつくられてきます。

はとむぎ美人



お客様の声

シミ、ニキビ

ふらりと寄ったお店(はとむぎの杜)の店員さんの肌のキレイな事にびっくり。はとむぎの効果を知り、シミに悩んでいた私は、「はとむぎ美人」を即2箱購入。みるみる変化してきました。体の内からキレイになっているのを感じます。今回は娘も始めることになり、2週間でニキビがおさまってびっくり。

三重県 50歳 女性



🍵 炎症を抑える作用とは

「はとむぎ」はイボ、魚の目、タコ、ニキビ、吹き出物、肌荒れなどを美しい肌にするとして昔から使われてきました。これらの美肌効果はハトムギの「抗炎症作用」によるものです。炎症とは細胞や組織が病的、傷害性の刺激を受ける事でおこる体の反応のことで、発赤(赤くなる)、腫張(はれあがる)、発熱(熱をもつ)、疼痛(痛み)の4つの症状があります。

また炎症には「急性炎症」と「慢性炎症」に分けられ、「急性炎症」とは細菌、ウイルスへの感染や傷などによって炎症があらわれ、「慢性炎症」は急性炎症のような症状はなく、くすぶるように炎症が慢性している状態のことをいいます。抗炎症作用のある「はとむぎ」を日ごろから食べていると、体の内から炎症を抑え不調を正してくれます。

「はとむぎ」と抗炎症作用のあるメニュー



くらしの中で温活



体の熱は筋肉でつくられている

便利な生活に慣れてしまった現代では、体を動かすことが少なくなっています。運動不足による筋肉量の減少は体温の低下につながるため、冷えを感じたら筋肉をつくってくれる食事をとりましょう。筋肉の材料となるお魚、お肉、大豆などのタンパク質をバランスよくとり、歩いたりスクワットなど無理なくできる運動を継続すると筋肉量が増えるので体温が上昇します。

また体の内から温めるには、冷蔵庫で冷やした飲み物や食べ物を控え、温かい飲食をとるようにしましょう。

お風呂で体の芯まで温める

仏教用語に「入浴は七病気を除き七福を得る」という言葉があります。日本人が世界の長寿国になったのも入浴習慣と、その効果が関係しているようです。お風呂で体の芯まで温まると末梢血管まで血液がめぐり、それによって筋肉の緊張がほぐれ膝痛、腰痛などの痛みが軽減されます。また血流が改善されたことにより体の柔軟性が増し、体が動かしやすくなるので転倒による骨折などの事故も防ぐことができます。お風呂は心身ともにリラックス効果がいっぱいあります。



サンプル有り

田七人参の力



田七人参は苦みがあるため、飲みやすいように細粒にしています
細粒は田七人参100%無添加でつくっています。

お客様の声

冷え、肩こり、疲れ

飲み始めてから5年ほどたちますが、冷え、肩こりがだいぶ良くなり、疲れやすいのも自然となくなり喜んでいます。「田七人参の力」のおかげで元気になりました。

これからも飲み続けていきたいと思っています。
大阪府 75歳 女性



体が温かいと心も元気になります

「冷え」は万病のもと。といわれるように冷えを放置すると体にさまざまな不調が起こりやすくなります。体は温めることで血管が拡張し、末梢まで血液が流れて血流が良くなります。血流が良くなると全身に酸素や栄養が運ばれて老廃物を取り除く効果が促進されます。その結果血液が浄化されて、肌荒れ、疲労、肩こり、腰痛、足のしびれ、下痢などの改善につながり、気持ちにも良い影響を与えます。

このように体が温かいと健康にいいことがいっぱいあります。

ポカポカ
日なたぼっこ
気持ちいいね♪



からだを温めると健康にいいことがいっぱいあります。

五臓の働きと心身の健康

五臓六腑に染み渡る

のどが渴いている時に飲んだものが、全身に染み渡っていくような感覚のことを「五臓六腑に染み渡る」といいます。その五臓とは肝臓、心臓、脾臓、肺臓、腎臓のことで、六腑とは胆、小腸、胃腸、大腸、膀胱、三焦のことです。

慢性的な病気や体に不調があるときは、いずれかの内臓が炎症していると考えられ、その内臓はそれぞれ密接に関係しています。

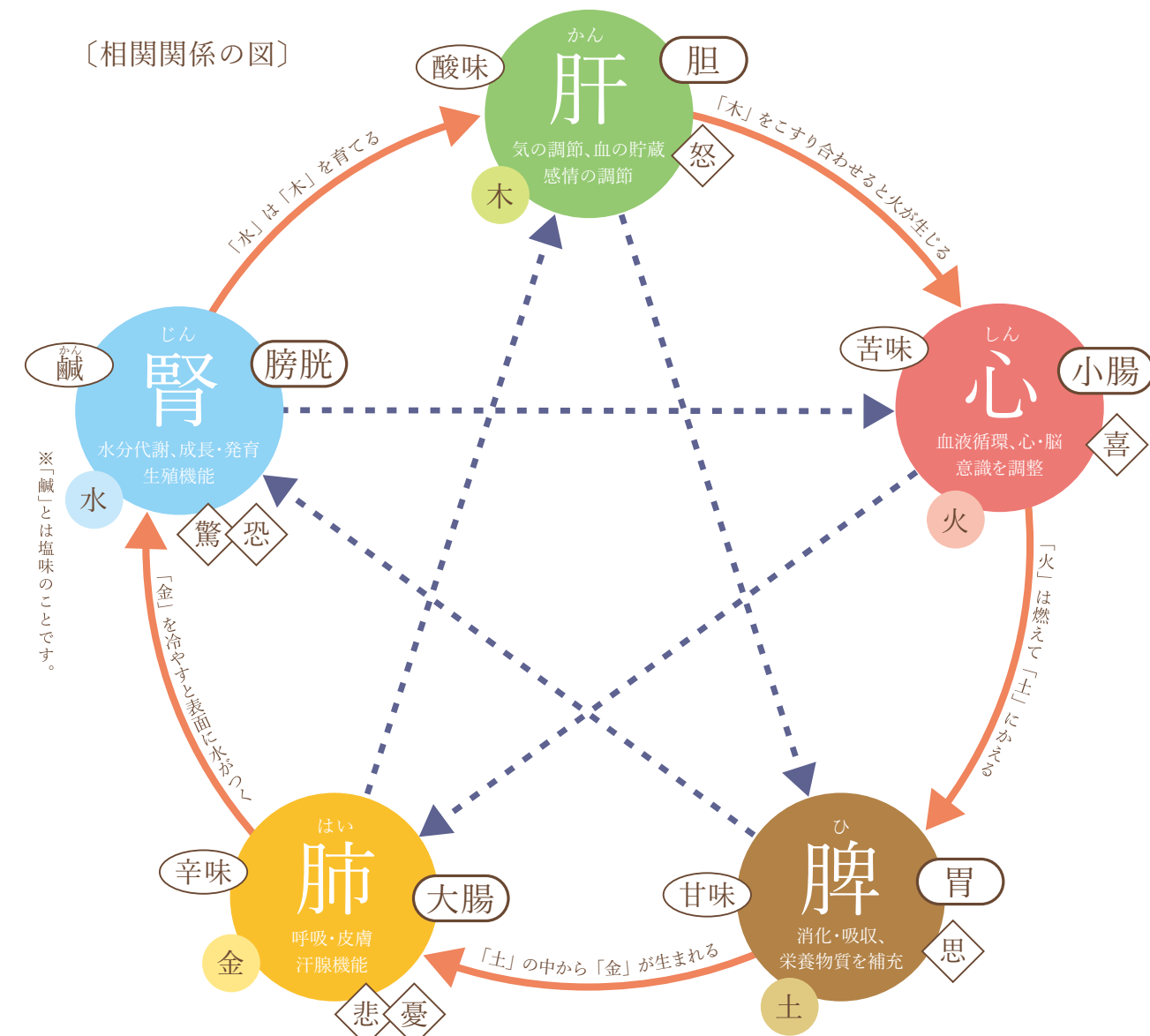
※三焦とは、気や水液のめぐる通路のことで、臓器の名前ではありません。

五行説の五臓の相互関係

五臓はこの相互関係によって自然界の生態のバランスと、人体のバランスを維持していると考えます。

人間には7つの自然な感情があります。感情も五臓の働きに影響を与えます。

→ 相性とは互いに生かしあうこと、
 ... 相克とは互いに抑制しあい強調しあうことです。



【肝の働き】

血液をコントロールする役割。また気の流れを調節しています。肝と目は密接な関係があるため、肝の働きが低下すると目や爪に症状が出やすく、また怒りやすい、落ち込むなど感情の不安定やストレスに敏感になります。肝が弱ると顔色が青くなります。

「肝」を養生する季節は「春」です。春には芽吹く力のあるものや青菜などを食べましょう。

タラの芽、ニラ、ニンジン、ほうれん草、イカ、タコ、ホタテなどの魚介類。

【心の働き】

ポンプとして全身に酸素と栄養を送り届け、体温もつかさどります。動悸、不眠、不安、健忘など、脳とこころの働きと関係しています。舌に症状が出やすくなり、心が弱ると顔色が赤くなります。

「心」を養生する季節は夏です。赤い食材と苦味のある葉野菜を食べましょう。クコの実、ニンジン、ピーマン、ゴーヤ、ナス、春菊、梅干しなど。

【脾の働き】

胃などの消化器をコントロールします。脾の働きが低下すると疲労、食欲不振、消化不良などの症状があらわれ、口や唇、胃腸に症状が出やすくなります。また脾が弱ると顔が黄色くなります。

「脾」の養生する季節は土用です。土用とは季節と季節の変わり目のころ。この時期は自然の甘味がある黄色い食材のトウモロコシ、カボチャ、ジャガイモ、キャベツ、米、ハトムギなどを食べましょう。

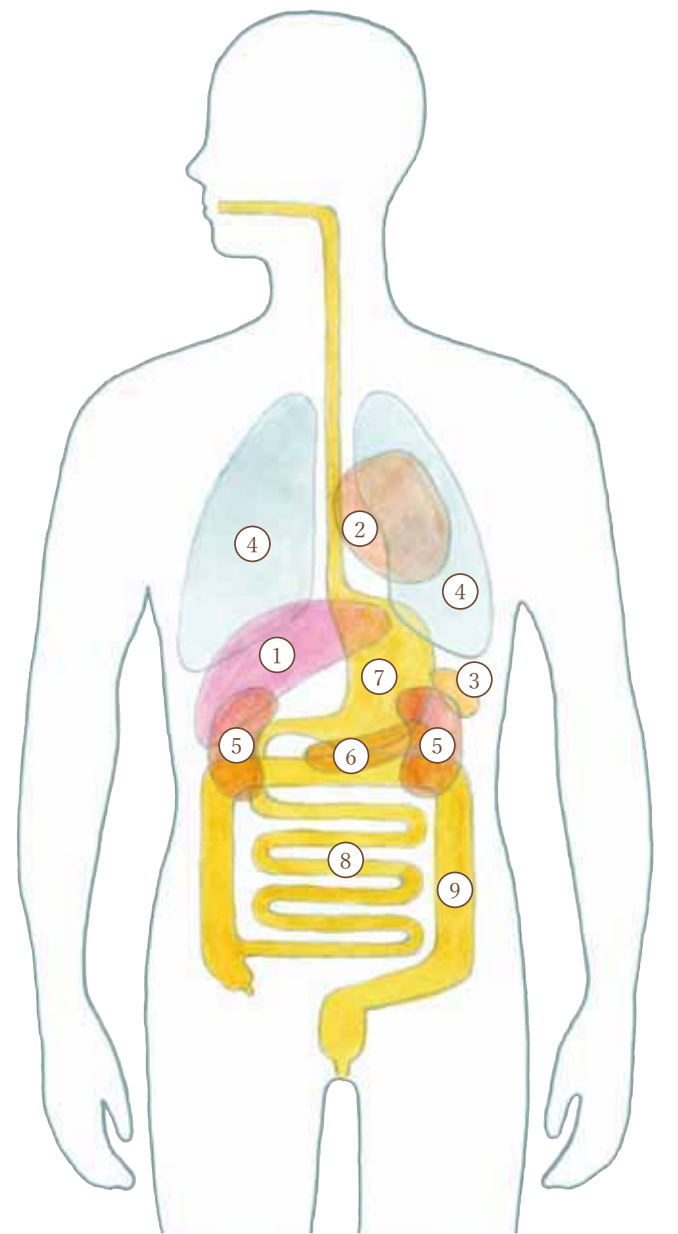
【肺の働き】

肺は気と呼吸をコントロールします。肺が弱ると皮膚の抵抗力を失い肌荒れ、風邪を引き起こしやすくなります。またのど、鼻に症状が出やすく、顔は色白になります。「肺」を養生する季節は秋です。秋は白い食材を食べましょう。ハトムギ、白ゴマ、大豆、大豆製品、蓮根、長芋、里芋、大根、白キクラゲなど。

【腎の働き】

生命力を貯蔵する役割。水分代謝と生殖器機能や成長ホルモンに関係します。腎が弱ると髪毛や耳、歯、むくみ、頻尿、下痢などの症状が出やすく、顔が黒くなります。また老廃物を排泄する働きも行っています。

「腎」を養う季節は冬です。ハトムギや黒い食材を食べましょう。黒豆、ゴボウ、黒キクラゲ、黒ゴマ、ひじき、昆布などの海藻類など。



- | | | |
|-------|-------|-------|
| ① 肝 臓 | ④ 肺 臓 | ⑦ 胃 |
| ② 心 臓 | ⑤ 腎 臓 | ⑧ 小 腸 |
| ③ 脾 臓 | ⑥ 膀 胱 | ⑨ 大 腸 |