

大和の古刹を歩く

vol.135

東大寺の中の神社です。
神仏習合の時代って
いいですね。



鳥居
東大寺に向かって東側に赤い大きな鳥居があります。左右の狛犬は江戸時代のものです。



石の鳥居
手向山八幡宮から東大寺三月堂をみた北側の鳥居です。南側にも同じような石の鳥居があり、正面の鳥居と合わせて3つの鳥居が設けられています。



鈴紐には小さな鈴が
いっぱい付いていますよ！

手向山八幡宮 (たむけやまはちまんぐう) 奈良県奈良市雑司町434

東大寺の境内にある「手向山八幡宮」(たむけやまはちまんぐう)へ行きました。大仏様を建立するため、全国の八幡様の総本社である大分の宇佐八幡宮より守護神として迎えられたことが、創建の由来だそうです。だから別名東大寺八幡宮といわれ東大寺の鎮守の神様として機能していました。明治に入り神仏分離の政策のため東大寺から独立した神社となっています。創建は749年、その後南都焼討の兵火によって焼失したため1250年に再建、1932年には国の史跡名勝天然記念物の指定を受けています。観光には春の桜、秋の紅葉の頃がおすすめです。



本殿
主祭神は応神天皇、姫大神、中哀天皇、神功皇后、仁徳天皇です。拝殿の奥にあります。境内には八幡様の御紋「向かい鳩」の付いた灯籠がたくさんあります。



楼門・回廊
赤い鳥居から参道を行くと正面に立派な「神門」と呼ばれる楼門が見えます。左右に回廊があり、南北に長い敷地となっています。



手向山八幡宮宝庫
(重要文化財)
正面の楼門の左右に奈良時代に建てられた校倉造の宝庫があります。



手水舎
拝殿の左側にある手水舎、狛犬の口から水が流れています。



御紋
八幡様の御紋の「向かい鳩」です。

東大寺南大門を
背景に鹿と遊ぶ♪



菅公腰掛石
菅原道真が、腰を掛けたと伝えられている石に道真が詠んだ歌があります。
「この旅は 幣もとらずあえず手向山 紅葉の錦 神のまにまに」

真ん中がハート型が
可愛いですね。



巨木と歌碑
境内には樹齢何百年という巨木がたくさんあり、静かな雰囲気が漂っています。



大黒殿
休憩所の中に大黒殿が祀られています。

(ほっと一息)...

お花見の季節です。その昔、豊臣秀吉も天下統一後、奈良吉野の千本桜を五千人の家来を連れ5日間もの間お花見をしたそうです。今もその本陣となった吉野神社に花見の品として秀吉愛用の金屏風が展示されています。日本人は古来、桜が大好きですね。私は川沿いの桜並木を通勤路にして楽しんでいます。

会長 竹川



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 0120-20-4120 FAX 0120-20-6662

受付時間 9:00~17:30

<https://www.kenko-soleil.com/>



それいゆ

はとむぎ 健康通信

4

2020

vol.226

こんにちは

春爛漫の好季節となりました。平年ならお出かけをするところですが、今年はウイルスの感染から身を守るため不要な外出を控え、免疫力を高める食事を心がけております。

皆様も十分にお気をつけてお過ごしくださいませ。

春にんじんとほうれん草の
はとむぎピュレスープ



*「ゆではとむぎ」と野菜をピューレして、とろみを出しています。

「はとむぎ」はスーパーフードです。

🌾 スーパーフードの定義

- ・スーパーフードの発祥はアメリカです。
- ・栄養バランスに優れ、一般的な食品より栄養価が高い食品であること。あるいはある一部の栄養・健康成分が突出して多く含まれている食品であること。
- ・一般的な食品とサプリメントの中間にくるような存在で料理の食材としての用途と健康食品としての用途をあわせもつ。とされています。
- ・穀物系スーパーフードには、ハトムギ、大麦、キヌア、アワ、ヒエ、キビなどたくさんあります。中でも「はとむぎ」がスーパーフードとして認められているのは、必須アミノ酸や必須脂肪酸などを含みバランスの良い栄養と、抗炎症作用や抗酸化作用などの機能性があるからでしょう。

🌾 ジャパニーズ スーパーフードの定義

- ・スーパーフードに、ジャパニーズスーパーフードと呼ばれるものもあります。
- ・日本の食文化において、日本人の健康と幸福に寄与してきたと評価される、伝統自然食品や伝統的製造法を有する国産の食品。
- ・日本の伝統食を再構築し、新しいカタチ、新しい食方で国内外に普及する活動をしていくことを目的とした、日本発・日本独自のスーパーフード。とされています。

それは納豆、みそ、醤油、甘酒、玄米、ぬか、抹茶、緑茶、玄米茶、昆布、海苔、ひじき、寒天、桑の葉、葛、梅干し、枝豆、大豆、小豆、蓮根などまだまだたくさんあります。

スーパーフードの「はとむぎ」レシピ



美味しい「はとむぎグラノーラ」

ハトムギは雑穀の中のスーパーフードです。栄養バランスに優れ、他の穀物より栄養価が高く健康成分を含んでいます。このハトムギを主原料にグラノーラを開発しました。「はとむぎグラノーラ」には胃腸の働きを良くする食物繊維や体をつくる働きをもつタンパク質、代謝に重要なビタミン、貧血を防ぐ働きのある鉄分などが豊富に含まれ、健康美容に理想的なグラノーラ

です。材料の甘味はココナッツシュガーと甜菜糖を使用し、やさしいお味に仕上げました。「プレーン」「ショコラとバナース」「有機はとむぎ若葉と生姜」の3種類。朝食やティータイムにそのままお召し上がりいただけます。また牛乳や豆乳をかけても美味しくお召し上がりいただけます。



新発売

はとむぎグラノーラ プレーン

内容量:150g 価格 972円(税込)

原材料: はとむぎ(富山県産)、有機ココナッツオイル、有機ココナッツシュガー、有機クルミ、有機レーズン、有機オートミール、有機カシューナッツ、有機クロの実、岩塩

有機はとむぎ若葉と生姜のグラノーラ

内容量:150g 価格 1,188円(税込)

原材料: はとむぎ「富山県産」、甜菜糖、有機ココナッツオイル、有機オートミール、有機アップル、有機クルミ、有機はとむぎ若葉、有機クロの実、生姜、岩塩

ショコラとバナースのはとむぎグラノーラ

内容量:150g 価格 1,188円(税込)

原材料: はとむぎ「富山県産」、有機バナナチップス、有機ココナッツオイル、有機オートミール、有機ココナッツチップス、有機チョコレートチップス、有機ココアパウダー、岩塩

からだの不調は

顔で分かります

「望診法」で自分の顔と体を見て内臓の状態を診断し、病気を未然に防ぎましょう。



望診という診断法

東洋医学の診断方法は「望診・聞診・問診・切診」の四診があります。

「望診」とは身体や顔に現れている状態をみて内臓や心の状態を診る方法です。内臓の不調は目、皮膚、舌、髪、手足、爪などにもあらわれるため、将来起こりうる病気を未然に防ぐことができます。人はもともとの体質をもっていますが長年にわたって食べてきたものや、どんな生活をしてきたかが顔にあらわれるので、目、耳、鼻、唇、顎、口、顎の状態を診断します。



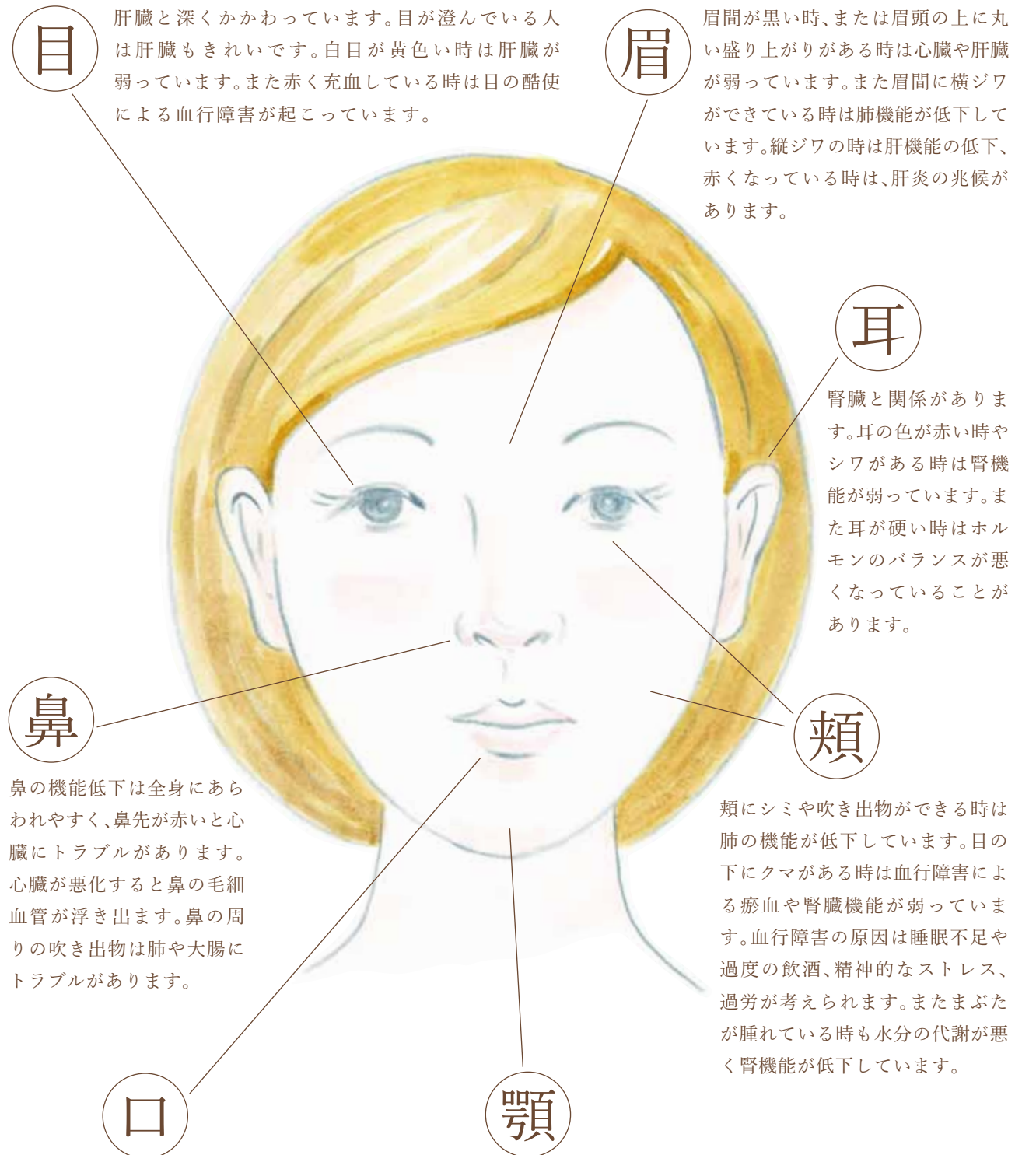
食べ物で改善できます

毎日食べている物が血となり肉となって体になります。つまり私たちの体は食べ物そのものです。英語では you are what you eat (あなたはあなたが食べたもの、それ自身である)です。食事は、何を食べるかではなく、何のために食べるかを考えることが大切です。もし悪い食事癖があれば変えることによって体の状態が良くなることでしょう。3度の食事を「何を食べるか」より「何のために食べるのか」に置き換えて考えると「正しい食事」を見直すことができます。



顔色で健康状態が分かります

- *「顔色が青い」と肝臓の働きが弱っています。肝臓の感情は「怒」です。肝臓が弱ると目が疲れる、視力低下、疲れやすい、シミが出るなどの症状があらわれます。
- *「顔色が赤い」と心臓に負担がかかっています。心臓の感情は「喜」です。興奮しすぎる傾向があるため心臓に負担がかかります。また鼻の周りに血管があらわれることがあります。
- *「顔色が黄色い」と胃腸が弱いタイプです。消化器官に負担がかかると全身がだるい、低血圧、糖尿病、イライラなどの症状が出やすくなります。
- *「顔色が白い」と肺が弱りやすいタイプです。肺の感情は「悲・憂」です。肺機能が低下すると咳や呼吸器不全、ぜんそくの症状が出やすく、また風邪を引きやすくなります。
- *「顔色が黒い」と腎臓機能の低下と考えられます。感情は「恐」です。腎臓が弱ると血液中の老廃物を浄化しにくく、顔色が黒くクスマス。また骨粗しょう症になります。



目 肝臓と深くかかわっています。目が澄んでいる人は肝臓もきれいです。白目が黄色い時は肝臓が弱っています。また赤く充血している時は目の酷使による血行障害が起こっています。

眉 眉間が黒い時、または眉頭の上に丸い盛り上がりがある時は心臓や肝臓が弱っています。また眉間に横ジワができている時は肺機能が低下しています。縦ジワの時は肝臓機能の低下、赤くなっている時は、肝炎の兆候があります。

耳 腎臓と関係があります。耳の色が赤い時やシワがある時は腎臓機能が弱っています。また耳が硬い時はホルモンのバランスが悪くなっていることがあります。

鼻 鼻の機能低下は全身にあらわれやすく、鼻先が赤いと心臓にトラブルがあります。心臓が悪化すると鼻の毛細血管が浮き出ます。鼻の周りの吹き出物は肺や大腸にトラブルがあります。

頬 頬にシミや吹き出物ができる時は肺の機能が低下しています。目の下にクマがある時は血行障害による瘀血や腎臓機能が弱っています。血行障害の原因は睡眠不足や過度の飲酒、精神的なストレス、過労が考えられます。またまぶたが腫れている時も水分の代謝が悪く腎臓機能が低下しています。

口 口は消化器とつながっているため胃腸の状態があらわれます。上唇は胃、下唇は腸です。唇の色がピンク色なら健康な状態ですが、白っぽい時は貧血が疑われます。唇が赤っぽく充血している時は、胃腸が疲れています。

顎 顎は腎臓です。生殖器や膀胱と、かかわっています。口周りの黒ずみは生殖器トラブルの疑いがあります。

はとむぎ美人



春はデトックスの季節です

デトックスとは肝臓や腎臓で血液中の不純物を解毒し、体の中の悪いものを便や尿などで出すことをいいます。デトックスに役立つ食べ物は春を旬とするもので菜の花、フキノトウ、筍、春キャベツ、タラの芽、アスパラ、セロリ、ゼンマイなどがあります。これらは解毒成分が含まれており独特の苦みや香りが特徴です。肌バリアが低下していると毛穴から過剰に分泌された皮脂がデトックスされ、ニキビや吹き出物となります。「はとむぎ美人」は体の内から新陳代謝を促進させ、肌バリア機能を高めてくれます。

「はとむぎ美人」でスキンケア

「はとむぎ美人」や「はとむぎ粉末」を少量のぬるま湯で溶くと「はとむぎ美肌パック」ができます。「はとむぎ」は外側にある角質に潤いとツヤを与え、肌バリア機能を整えてくれます。

潤って！
つやつや
はとむぎ肌に！



湯船に入りながら
はとむぎ美肌パック



はとむぎ美人
150 g (2.5g×60包)
価格 4,644円(税込)



サンプル有り



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

お客様のお声

飲料に・・・

「活性はとむぎ美人茶」をいつもおいしく頂いています。10年位は愛用しております。小学6年生の娘は、お茶はこれが大好きで大人になっても飲み続けたいそうです(笑)いつも折り紙も素敵でほっこりします。これからも末永くよろしくお願いします。

東京都・女性



ご飯と一緒にいただくため

わが家では「国産はとむぎ炊飯器用」を土鍋で炊飯しています。そのため普通のハトムギではいくら長時間水に浸けても硬さが残ってしまうので、この商品は普通に洗って炊くだけでいいので便利です。ご飯と一緒に食べるだけなので、意識せずともハトムギが食べられるのが嬉しいです。食べ続けてさらに色白肌を目指します！

神奈川県・女性・49歳



肌質改善

もともと便秘がちで、その影響か肌も乾燥やふきでものに悩んでいました。「はとむぎ美人」友人にすすめられ、飲みはじめるとお通じがよくなり、吹き出物やくすみが改善されてきたように思います。思っていたよりも飲みやすく持ち運びにも便利なので、これからも続けてみようと思います！

京都府・女性・28歳



イボ改善と腸に

今回、2回目の「はとむぎ美人」の購入です。最近ストレスで肌の調子が悪く、そのほかにも少し体調を崩していました。以前購入した時、とても飲みやすくジュースやヨーグルトに入れて食べたら美味しくて気に入りましたし、体調も良くなったのでもう一度購入しました。パッケージも可愛くてお気に入りです。いつも折り紙と一緒に入っているのが可愛いです。ありがとうございます。

京都府・女性・43歳



ヘアケア、食品として

頭皮マッサージに「国産はとむぎ粉末」が良いというので今回初めて購入しました。付いてきたカタログを読むと、身体や美容にも良さそうなので、日々の食事にも取り入れたいと思いました。あと、送って頂いたカタログの間に折り紙の鳥が入っていて、とても和みました。上手でかわいらしいですね。ありがとうございました。

三重県・女性・44歳

