

大和の古刹を歩く

vol.137

道路に面して
鳥居があります。



鳥居



祓い戸
手前に見える桜の木は「上溝桜(うわづみざくら)」といわれ、天皇陛下の大嘗祭に関わる齋田点定(さいでんでんてい)の儀に使用される「火きり木」という御神木です。平成や令和の大嘗祭にも往馬神社より献上されたそうです。



石段
本殿は石段の上にあり、途中に風格のある楼門建っています。

とても広い拝殿、
ここからお参りを
させていただきました。



曼荼羅
鎌倉時代の「生駒曼荼羅」は重要文化財として奈良国立博物館に所蔵されています。



本殿

拝殿の奥に7つ社がずらりと並んでいます。
ご祭神は
伊古麻都比古神(いこまつひこのかみ)…産土大神
伊古麻都比売神(いこまつひめのかみ)…産土大神
気長足比売尊(おきながたらしひめのみこと)…神功天皇
足仲津比古尊(たらしなかつひこのみこと)…仲哀天皇
誉田別尊(ほんだわけのみこと)…応神天皇
葛城高額姫命(かつらぎたかぬかひめのみこと)…神功皇后の母君
気長宿称王命(おきながすくねおうのみこと)…神功皇后の父君
の七柱で、境内には一三社の摂社、末社、春日社四社と高良社2社が祀られています。



燃え盛る松明を肩にかつぎ、
7段の石段を駆け降りる
速さを競います。



松明が南北に
走り去り、火祭りには
クライマックスを
迎えます。

【火祭り】

古式豊かな伝統行事「火祭り」は奈良県指定無形民俗文化財です。宵祭り、本祭りと二日間にわたり、四基の神輿のお渡りや大松明神事、雅楽、舞が盛大に行われます。



火を起こす
神官



神輿のお渡りです。



拝殿と本殿
石段を上がりきると立派な拝殿とその奥に本殿が見えます。

拝殿から本殿を望む

(ほっと一息)...

どのような時にも花が咲き、鳥がさえずり、蝶が舞う、というように季節はめぐっています。私は「必ず春は来ますから」という言葉が好きです。苦しい時も悲しい時も耐える力が湧いてまいります……

梅子

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
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

6

2020

vol.228

こんにちは

真っ白いアナベルの花が咲く頃となりました。皆様にはお変わりございませんでしょうか。外出自粛中は何かと運動不足だったと存じますが、どうぞお身体を大切に
お過ごしくださいませ。

はとむぎと豆の
ブルスケッタ



はとむぎ有機栽培日誌〔1〕



今年も花水木の咲く晴れた日に「はとむぎ」の播種を始めました。播種の前に「種」を神棚に供え祝詞をあげて作業の無事と豊作を祈ります。「はとむぎ」畑では初夏の風が爽やかに吹き、仕事はかどります。昨年は台風の前に収穫ができたので予定通りの収量となりました。農業は天候に大きく左右されるため今年もうまく付き合いながら楽しく「はとむぎ」の有機栽培に励みたいと思います。



梅雨です。はとむぎで「湿」を払いましょう！

そろそろ梅雨の季節がやってきますね。梅雨に入ると雨が多く湿度が高くなるため、体の中にも「湿」が溜まり体や頭が重い、むくみ、食欲不振、下痢といった不調が起こりやすくなります。これは体内の水分代謝が滞ることが原因です。

はとむぎ料理で梅雨を元気にすごしましょう



🌾 はとむぎパン

国産はとむぎ粉末を入れて焼いた「ハトムギ パンコンプレ」です。
はとむぎ粉末を生地に練りこむと、モチモチとして美味しくなります。
はとむぎ粉末は小麦粉を使うお料理に、1〜3割ぐらい混ぜてお使いください。
また、はとむぎはグルテンフリーです。

🍲 はとむぎ入りミネストローネ

トマトベースのミネストローネに、豆類やゆでハトムギを加えると水分代謝が促進され、栄養価も高くなります。ハトムギは「湿」をとり、美白作用、紫外線対策などお肌を美しくする作用があります。

🥗 はとむぎときゅうりとコーンのサラダ

きゅうりはたたいて、コーンはゆでて実を切り、ゆでハトムギをトッピングします。味付けはレモン汁と塩味にすると、さっぱりとして美味しくいただけます。これらの食材は余分な「湿」を体の外に排出する代表的な食材です。

中医学では身体に害となる湿気を「湿邪」と呼んでいます。体内に溜まった「湿」の排出を促すため、冷たい物はさけ、ハトムギ、トウモロコシ、小豆、など水はけのよい食物をいただき梅雨の「湿」を払いましょう。

はとむぎで水分代謝促進

ハトムギは、水分代謝を促進する作用によって胃腸、関節、皮膚に溜まった「湿」を払い、むくみを取って消化器官の働きを高めてくれます。「湿」は特に関節に溜まりやすいため、雨降りに関節痛が悪化するといった症状があればストレッチなどで関節を動かし、「湿」を溜めないようにしましょう。
また体が冷えていると水分代謝が悪くなります。梅雨はアトピー性皮膚炎などの症状にも影響しますがハトムギは皮膚に溜まった「湿」を排出して症状を穏やかにしてくれます。
ハトムギ以外に「湿」をとるキュウリ、トウモロコシ、インゲン豆、セロリ、玉ネギなどの食べ物も積極的に食べましょう。ハトムギはご飯に入れたり、総菜、デザートなどいろいろなお召し上がり方があるのでお好みでご利用いただき、梅雨を元気にお過ごしくださいませ。



太陽のエネルギーがいっぱい

私たちの体は日光を浴びると「ビタミンD」をつくりませんが、梅雨時は雨の日が多いため日照時間がとても

短くなります。そこでビタミンDを補うため太陽エネルギーをいっぱい浴びた天日干の食材をいただきま



しょう。太陽エネルギーの不足を補うことによって体のバランスがよくなります。高野豆腐は良質なたんぱく質が豊富で太陽のエネルギーの補給には良い食材といえます。乾物は温かい煮物にすると梅雨の「湿」で弱った胃腸に優しいです。

はとむぎ美人

脳に必要な栄養素

脳はブドウ糖をエネルギー源にしていますが、他にもタンパク質やビタミン、ミネラルも大切な栄養素です。タンパク質が不足すると脳の神経伝達物質が足りなくなって、疲れやすくなったり、集中力の低下などにつながります。タンパク質は肉以外に植物性的大豆、高野豆腐、湯葉などがありますので1日に50～60gは摂るようにしましょう。また新鮮なフルーツや必須脂肪酸を含むナッツ類なども脳に必要な栄養素です。

抗酸化と抗糖化

体が酸化すると細胞が傷つき老化や病気の原因となります。体の余分な酸を取る働きがある緑黄色野菜や果物を積極的に摂るようにしましょう。これらは私たちの体が酸化されるよりも優先的に酸化してくれるといった抗酸化作用があります。また、精製小麦粉や精製白砂糖を多く摂取すると体も脳も糖化が進むといわれています。体内の糖化は動脈硬化や骨粗鬆症のリスクが上がり、シミ・シワの原因にもつながります。

紀前年から伝わる名言

最近、腸内環境を整えると免疫力が高まると言われるようになりましたが、実は紀元前460年頃のギリシャの医師、ヒポクラテスは「すべての病気

は腸から始まる」という名言を既に残しています。「はとむぎ美人」は腸内環境を整え、健やかな毎日をお届けします。



それいゆ はとむぎ Gift

大切な方に
おいしく健康をお届けしませんか



「はとむぎグラノーラ」と「はとむぎ美人茶ティーバックタイプ」のギフト

〔Aセット〕



はとむぎグラノーラプレーン/
ミニティー活性はとむぎ美人茶
+レモングラス/ミニティー活性
はとむぎ美人茶+ジンジャー

1,760円(税込)

〔Bセット〕



はとむぎグラノーラプレーン/
ショコラとバナナのはとむぎ
グラノーラ/ミニティー活性はと
むぎ美人茶/ミニティー活性はと
むぎ美人茶+レモングラス/ミニ
ティー活性はとむぎ美人茶+ジ
ンジャー

3,220(税込)

〔Cセット〕



はとむぎグラノーラプレーン/
有機はとむぎ若葉と生姜のグラ
ノーラ/ショコラとバナナのはと
むぎグラノーラ/スパイスカレー
のはとむぎグラノーラ/ミニ
ティー活性はとむぎ美人茶/ミ
ニティー活性はとむぎ美人茶+レ
モングラス/ミニティー活性はと
むぎ美人茶+ジンジャー/ミニ
ティー活性はとむぎ美人茶+大
和茶

〔Dセット〕



はとむぎ美人/はとむぎグラ
ノーラプレーン/有機はとむぎ
若葉と生姜のグラノーラ/ミニ
ティー活性はとむぎ美人茶+
レモングラス/ミニティー活性
はとむぎ美人茶+ジンジャー

7,600(税込)



はとむぎ美人

150g (2.5g×60包)

価格 4,644円(税込)



サンプル有り



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