

大和の古刹を歩く vol.147



神野山(こうのやま) 奈良県山辺郡山添村 <https://yamazoekanko.jp/spots/kounoyama>

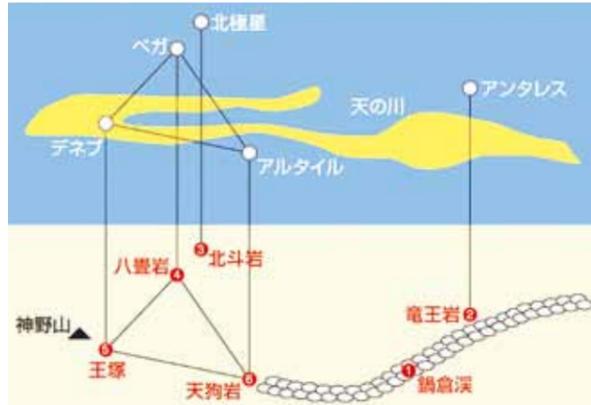
奈良県山辺郡山添村にある神野山へ行きました。神野山(標高618.8m)は巨石信仰や七夕信仰ともいわれる美しい円錐形の山です。古代人が天空の天の川や彦星さま、織り姫さま、白鳥座3つのお星さまと神野山の磐を一致させてつくった地上のプラネタリウムがあります。天の川を表す鍋倉溪は真っ黒い岩がゴロゴロと川のように連なりその下深く、水が流れています。山添村の歴史は古く、今から約15000年前にさかのぼり、自然の山や川または岩石などに神が宿ると信じた磐座がたくさんあります。



④八畳岩(夏の大三角形)
頂の広さ8畳、高さ7m、幅10m、側面は50畳もあり、こと座のベガ・織り姫を表しています。



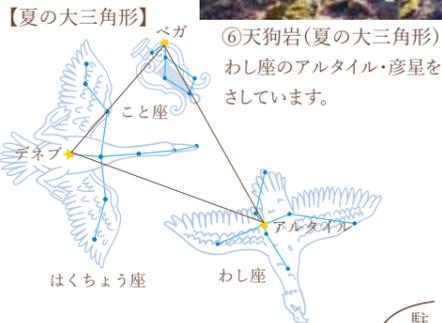
③北斗岩
山頂の王塚から北に位置しツパン・北極星を表しています。



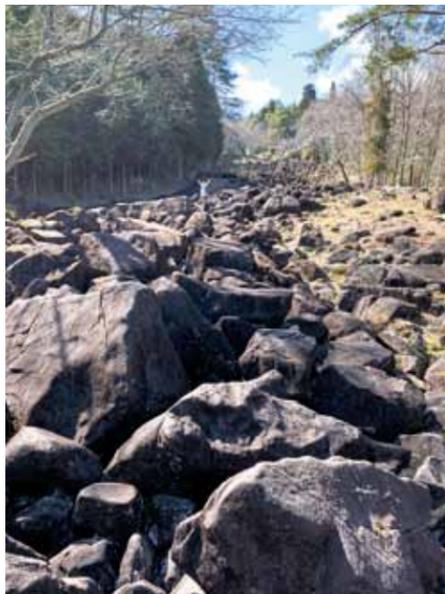
⑤王塚(夏の大三角形)
神野山頂にある王塚(古墳)は、白鳥座のデネブを表しています。



②竜王山
さそり座のアンタレスをさしています。



駐車場から伊賀の街が見えます。



①鍋倉溪(なべくらけい)
神野山の山腹に幅25m長さ650mにわたって黒い巨岩奇岩が川のように連なり天の川を表しています。



神野山大神
山頂の神社



山頂まで約40分。
不思議な景色を見ながら登りましょう!



塩瀬地藏(鎌倉時代)
昔、伊勢参りの人々が道中の安全を祈願してお参りされていたそうです。

それいゆ はとむぎ 健康通信

4

2021

vol.238

春風がとても気持ち良い日々となりましたが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。春といえば昔、義母が山で摘んだワラビを塩漬けにして送ってくれた事を思い出します。皆様にも春の嬉しかった思い出があることと存じます。花冷えの候、くれぐれもご自愛くださいませ。

はとむぎのカラフルサラダ



LINE「友だち」募集中

LINE公式アカウントでは、はとむぎに関する情報や、お得なキャンペーン情報など配信していきます。ただ今、友だち登録していただいた方に、オンラインストアで利用できる300円OFFクーポンを配布中です。ぜひこの機会にQRコードからご登録ください。



友だち登録QRコード



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://kenko-soleil.com/>



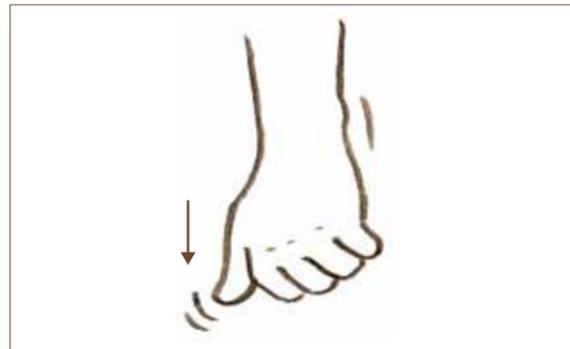
「肝」のツボ押しで春を健やかに

身体に不調があれば全身に張り巡らされた「経絡」に異常があらわれます。経絡とは気・血(エネルギー)の流れる道という意味で、絡とは網という意味です。そしてツボは経穴といって駅のようなものです。

ツボを刺激すると筋肉がゆるみ、気・血(エネルギー)の流れがスムーズになります。また自律神経のバランスが整って心拍や血圧が安定します。

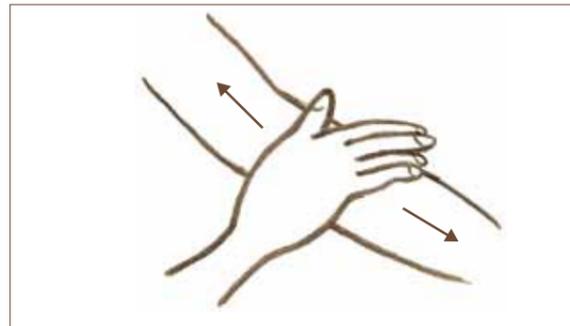
春は「肝」を養生する季節です。臓器は外から見えないし、触ることもできませんが全身に張り巡らされた経絡と密接に繋がっているため、「肝」によいと

されるツボを押すことでも養生ができます。そして深呼吸をしたり、よく笑ったり、ストレスを溜めないことも大切です。



【ツボの押し方】

親指の腹をツボにあてて皮膚を軽く動かすように押しします。場所によってはペンのおしりを使って痛気持ちい程度に押すのも効果的です。ゆっくり息を吐きながら3~5秒ほど押し、息を吸いながら3~5秒ほどで力を抜きます。



【なでる】

手のひら全体で優しくなでたり、人差し指、中指、薬指の3本でなでたりします。軽くなでたりさすったりするだけでも経絡の流れがよくなり十分に効果的です。



【もむ】

指全体でツボの周辺を柔らかく揉んでいきます。揉むことで血行が良くなり自律神経が整うため疲労回復にも効果的です。



【たたく】

春に「肝」が不調でイライラした時やストレスを感じた時におすすです。右腕を真つすぐに伸ばして、左手で右わきをトントンとたたきます。左右交互に約20回。肝に不調があれば強めにたたくと効果的です。



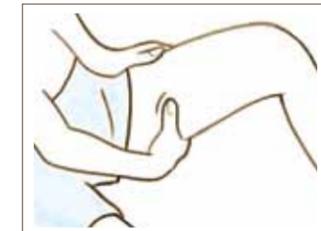
● 期門(きもん)

乳頭からまっすぐ指4~5本分下がったところ。第6肋骨と第7肋骨の間。



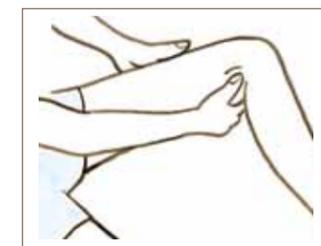
● 章門(しょうもん)

わき腹の少し内側。肋骨の1番下の骨の下



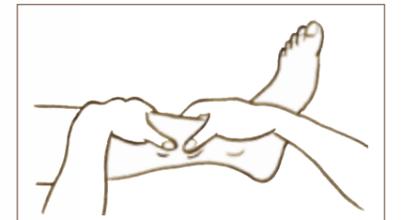
● 足五里(あしごり)

大腿の内側の真ん中。緑内障、網膜炎、動脈硬化症等にも効果的です。



● 曲泉(きょくせん)

ひざを曲げた時にできるシワの内側の先端で太い骨のきわ。肝臓にパワーを与えるツボといわれています。



● 三陰交(さんいんこう)

内くるぶしから指4本分、上。産婦人科系の不調にも効果的です。



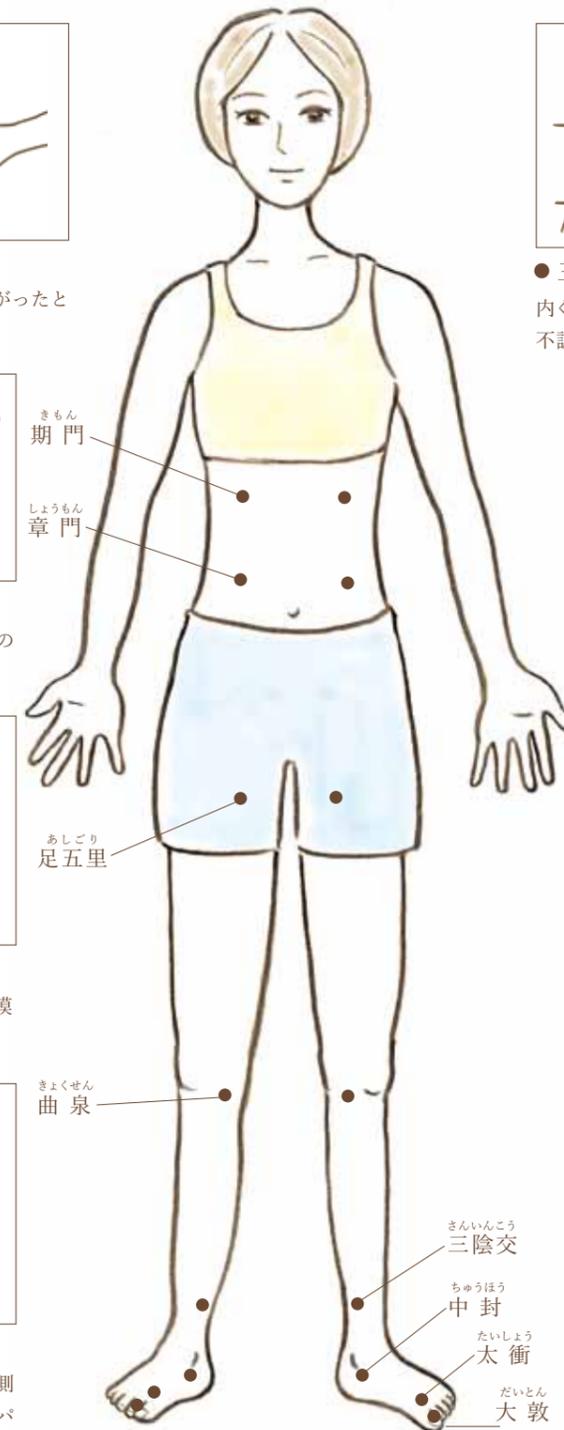
内くるぶしの手前にあるくぼんだ部分。



足の親指と人差し指の間のくぼみ。めまい、目の疲れ、頭痛、ストレス、胃腸の不調にも効果的です。



足の親指の爪の縦線と横線の交点にあります。血の巡りをよくして肝機能が高まります。



はとむぎ生活でつながる健康



「活性はとむぎ美人茶」

農薬不使用ティーバックタイプは香ばしくて美味しく、いつ飲んでもホッとします。ノンカフェインなので赤ちゃんにも安心。



「国産はとむぎほうじ粉末のハニー」

ハチミツに「はとむぎほうじ粉末」を入れると、香ばしく、見た目はピーナッツバターのように。パンやクラッカーなどに塗るとインナービューティーにも。



「はとむぎの杜の店内」

それいゆのはとむぎ専門店です。店内のイートインスペースでは、お好みの「はとむぎ茶シリーズ」が飲めます。焼きたての「はとむぎパン」が人気です。



「はとむぎ」は、ヨクイニンといわれ紀元前1世紀の医学書、「神農本草経」に記載されています。その中にヨクイニンは「味は甘で気は微寒。筋肉の痙攣^{けいれん}や屈伸できない病気などを治すことができ、「気」を下して久しく服用すると身が軽くなり、元気が出る」とあります。このような効果をもつ「はとむぎ」はご飯や総菜にまたペーストにしたりスープにトッピングしたり、いろいろな食べ方があります。

「はとむぎ」の子実であるヨクイニンが日本に伝来したのは奈良時代、鑑真和尚^{かんじんわしょう}が薬草と一緒にもたらしたとする説や、加藤清正が朝鮮出兵の時に持ち帰ったとする説など複数あります。江戸時代に入ると本草学者、貝原益軒^{かいばらえっけん}がイボ取りや抗肌荒れ、母乳の出を良くすると紹介しています。その有効成分はヨクイニンに含まれるコイクセノリド(脂肪酸、脂肪油)だといわれています。

はとむぎパン

はとむぎほうじ粉末のハニー

はとむぎほうじ粒をトッピング

はとむぎ茶

はとむぎとマッシュルームのターメリックピラフ

はとむぎ粉末のほうれん草スープ



「はとむぎ料理はココからご覧ください」

