

大和の古刹を歩く

vol.159



鳥居

すさのおのみこと
素戔鳴尊の
ご縁から丑なの
ですね。



石碑



神武天皇遥拝所
ようはいじょ



明治天皇遥拝所



柿本人麻呂像と歌塚
柿本人麻呂の遺髪を
埋めたといわれる歌
塚があります。



柿本人麻呂ゆかりの
神社は鳥根県と
兵庫県、奈良の
葛城市にも
ありますね。



拝殿前の階段
古墳の後円部への階
段になります。



参道の灯籠
鳥居をくぐると長い参
道に治道宮と書かれた
立派な灯籠がいくつも
建っています。



古墳の石材

森の中に
ボツンと石材が
置かれています。
古墳時代の貴重な
石材が・・・

和邇下神社 (わにしたじんじゃ) 奈良県天理市櫛本町2430

奈良県天理市櫛本にある和邇下神社へ行きました。和邇下神社は東大寺山古墳群の中でも最も大きい全長120m、後円部直径70m、高さ5m、前方部幅50mという前方後円墳の上に建てられた神社で、築造時期は4～5世紀初頭だと伝えられています。神社の鳥居から長い参道は治道宮という古道で立派な灯籠が並んでいます。和邇下神社は当時、櫛本地方にいた豪族の氏神様でしたが今は櫛本の鎮守様です。また柿本人麻呂とのゆかりがあります。現在神社周りの整備をされていたので、これから訪れる人も多くなることでしょう。



拝殿
古墳の頂上ということで拝殿前は広くはありませ

本殿(重要文化財)
ご祭神は、
素戔鳴尊(すさのおのみこと)中央
大己貴命(おおなむちのみこと)左側
櫛稲田姫命(くしいなだひめのみこと)右側
拝殿の後ろにある本殿は見えませんが、切妻造、檜皮葺の安土桃山時代の建築様式という古建築です。

看板が落ちて
います。>.<



外から見ると
古墳だと分かりますね。



しほんじあと
柿本寺跡
鬱蒼とした森の中に「大和国柿本寺跡」という看板があります。柿本寺はこの付近から奈良時代の古瓦が出土されたためその当時の創建と伝えられています。その後明治時代になると廃寺となりました。

それいゆ はとむぎ

健康
通信

4

2022

vol.250

こんにちは

各地からの花便りもにぎやかなこの頃、皆様にはお健やかに過ごしのことと存じます。春眠暁を覚えずと申しますとおり、休日の朝は心地よい目覚めを楽しんでおります。まだ朝晩は冷え込む日もありますので、お体には十分お気をつけくださいませ。

はとむぎとオレンジの キャロットラペ



(ほっと一息)・・・

YouTubeで配信されているAGT(アメリカズ ゴット タレント)という番組が好きです。世界中からスター誕生を夢見て舞台に立つ人は、それぞれ壮絶な人生をおくられていたり、素晴らしい才能を持っておられるので感動します。世界は広い!人間って素晴らしい!涙の連続です。

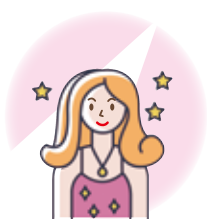
会長 竹川梅

子

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/>

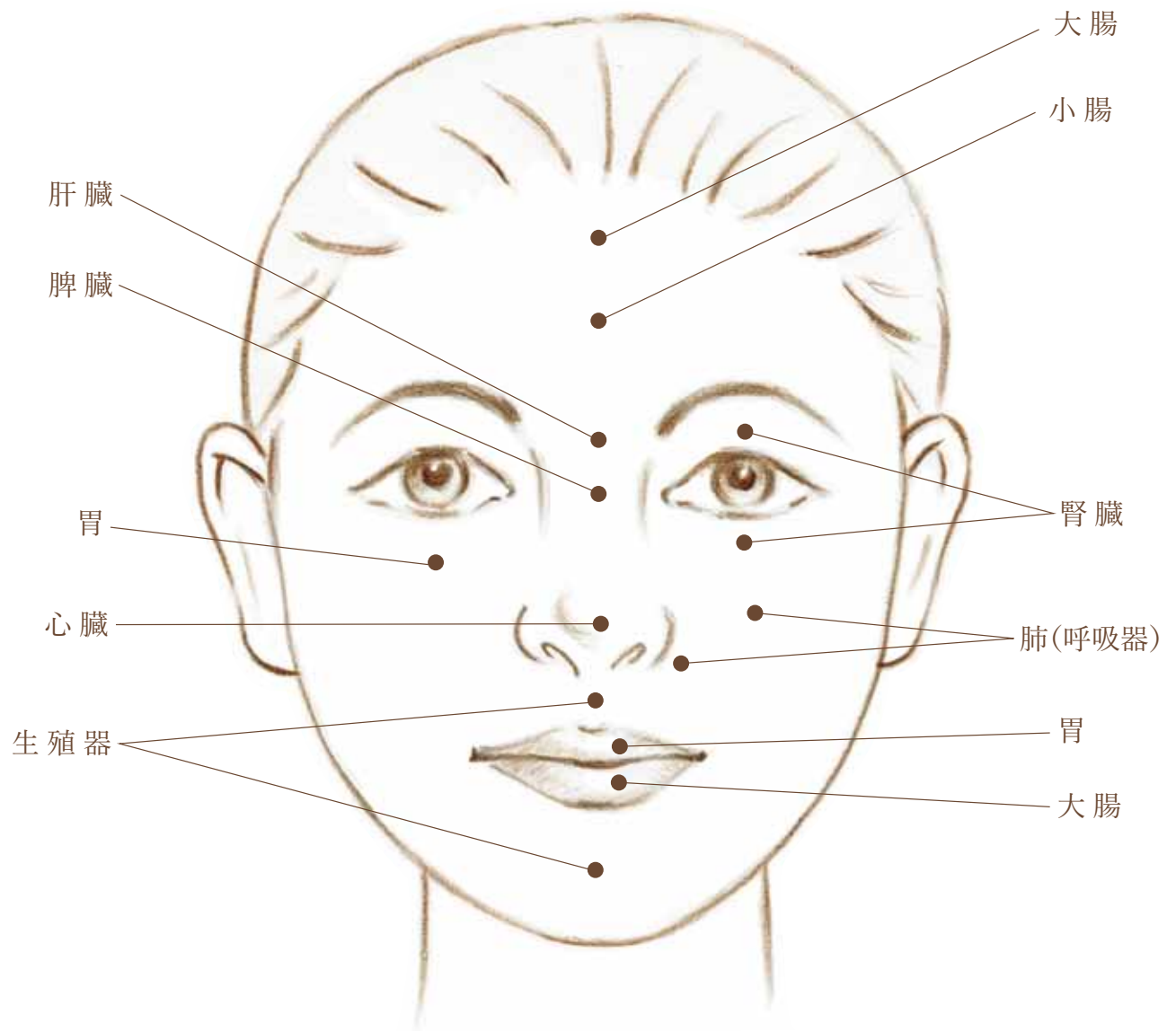


それいゆ
はとむぎ
おいしく健康。

それいゆ株式会社
〒630-8423 奈良市出屋敷町141-1

お肌のトラブルは内臓のトラブルです

中医学には「皮膚は内臓の映し鏡」という言葉があります。昔から口の周りに吹き出物ができたり、口内炎ができたりすると“胃腸の調子が悪いのでは”と言われるように、顔と内臓は深い関係を持っています。胃腸にポリープができている人は顔にもイボができやすい傾向にあり、体の中の水分が不足している人は肌も乾燥する、また体の中に血の滞りによるシミのようなものがあれば顔にもシミができやすいなど、内臓の不調は顔にあらわれるようになります。中医学では顔のトラブルは内臓のトラブルと考え、その原因を取り除くようにします。



顔にできたシミや吹き出物を頑張ってスキンケアをして一時的によくなっても、繰り返すようなら体の中からサポートしましょう。全身を巡っている血液は不要な老廃物を回収する役割を持っていますが、血液の巡りが滞ると排泄器官の働きをしている皮膚にシミや吹き出物となってあらわれるようになります。それが顔のどの部分に出てくるかによって体の中のどの臓器が不調なのかが分かります。人間の消化管は口から胃、小腸、大腸、肛門まで1本の管でつながっているの、この1本の管をきれいにすることが大切です。



【肝臓】 肝臓が不調になると顔色が青くなる
肝臓が不調になると眉間にでる

肝の食養生は酸味です。酸味は血液を浄化して解毒作用があります。また気分をリラックスさせ体調を整えてくれます。梅、レモン、ミカン、キウイフルーツ、イチゴ、酢、アスパラガス、ブロッコリーなど、青い食材(緑黄色野菜)を食べましょう。



【心臓・小腸】 心臓・小腸が不調になると顔色が赤くなる
心臓が不調になると鼻の頭にでる。また赤くなる。
小腸が不調になると額にでる。

心臓の食養生は苦味。苦味は利尿作用や消炎作用があり元気にしてくれます。ゴーヤ、フキ、赤ピーマン、トマト、スイカ、ニンジン、アズキなど、赤い食材を食べましょう。



【腎臓・生殖器】 腎臓・生殖器が不調になると顔色が黒くなる
腎臓が不調になると目のすぐまわりが黒くなる。
生殖器(子宮・前立腺)が不調になると鼻の下と顎にでる。

腎臓の食養生は鹹味(塩辛い味)。鹹味は固まったものをやわらげ、便秘によい作用があります。牡蠣、ワカメ、昆布、海苔、ヒジキ、ゴボウ、黒豆、椎茸、黒ゴマなど、黒い食材を食べましょう。



【肺(呼吸器)・大腸】 肺(呼吸器)・大腸が不調になると顔色が白くなる
肺(呼吸器)が不調になると両頬と小鼻にでる。
大腸が不調になると額の生え際と下唇にでる。

肺の食養生は辛味です。辛味は血の巡りと気の巡りをよくし体を温めてくれます。大根、ニンニク、長芋、蓮根、玉ネギ、ワサビ、山椒、シソ、生姜など、白い食材を食べましょう。



【胃・脾臓】 胃・脾臓が不調になると顔色が黄色くなる
胃が不調になると頬の上と上唇にでる。
脾臓が不調になると、鼻筋にでる。

胃や脾臓の食養生は甘味。甘味は血を補い、滋養強壮に効果的です。モチ米、トウモロコシ、カボチャ、ジャガイモ、椎茸、山芋、キャベツ、黒豆など、黒い食材を食べましょう。甘味とは砂糖の甘さではなく食材その物の甘さのことです。

いつまでも自分の足で歩ける人生

「歩く」ことは体にも心にも、とてもよい効果が期待できるそうです。そこで今回は骨盤ウォークトレーナー/健康指導講師でいらっしやいます「みのわあい。」さんをお招きして「正しい歩き方」のポイントを教えていただきたいと思います。あいさんはウォーキングで有名なデューク更家さんのお弟子さんとして全国で活躍され、現在は独立して参加型の健康講演会やオンラインでの動画配信、テレビやラジオなどのメディアにも出演され

ておられる笑顔が素敵な女性でいらっしやいます。またクラウドファンディングで『見るだけでからだが変わる！』という日めくりカレンダーを発売され、書籍『骨盤革命』（自由国民社/5月全国書店販売予定）を出版されるなどご活躍されています。



講師「みのわあい。」さん

会 長:愛さん、今日はよろしくお願ひします。

あいさん:こちらこそよろしくお願ひ致します。この度は「それいゆ」さんにご縁を頂きまして嬉しく思います。今ウォーキングが流行っていますが皆さん「正しく歩く」って意外とご存知ないのですよ。「正しく歩く」と姿勢がよくなる、血液の循環がよくなる、体が温かくなる、生活習慣病の予防や改善などに役立ちます。

また「歩く」ことはストレス解消になり気分が明るくなるなど、心にもとてもよい健康効果があるのですよ。今日は実際に体を動かしながらレッスンしてみましよう。

会 長:そもそも「歩く」って誰にも教わっていませんね。幼稚園や学校では、前にならえとか、列になって行進はしたけれど「歩き方」って習っていませんね。

あいさん:そうなのですよ。歩くことは心と体の健康づくりに、とても重要な事なのに誰からも教わらないのです。ですからほとんどの人は自己流で歩いておられます。ところで会長は普段から歩いておられますか？

会 長:私は普段ほとんど歩いていませんね(笑)。車通勤ですから社内を歩くだけです。ですからお天気のよい休日は歩いてお買い物に出かけますが、季節や景色を楽しみながらのんびりと歩いているだけです。姿勢や歩幅、速度など気にしていませんね。

あいさん:でもせっかくなら「歩く」ことを意識するともっと楽に歩けるかもしれませんよ。「正しい歩き方」をされている人は見た目にも美しいです。体が整い、脳からは幸せホルモンがたくさんでできます。

会 長:それは嬉しいことですね。ではさっそく「正しく歩く」のポイントを教えていただきましよう。

あいさん:はい！まずは姿勢ですが両手を前に出して手のひらを合わせ、そのまま上にあげましよう。体は上に上にとぐーんと伸ばし、背伸びしたまま数秒間キープ！

Point
<1>



上にぐーんと
伸ばしまし
よう！

この時に大事なポイントは、あばら骨を引き上げることです。すると呼吸が深くなり、お腹まわりはスッキリ！背筋が伸びると腰痛や肩こりの解消にもなりますよ。

会 長:あばら骨を上げる？ どういうことですか。

あいさん:あばら骨って意識したことはないでしょう。あばら骨は加齢と共に下垂します。私たちの上半身は全体重の約7割を占めているので、あばら骨から上半身を引き上げるようにして歩くと体

あばら骨を上
にサポート
しますよ！



すっごーい！
からだ
が軽い！
足もスッ
スッス
と前
に進
みま
すね！

が軽く感じられます。

あいさん:次は両手を前に出して体の中心に足を着地させましよう。ちょうど船が水をかき分けて進むようなイメージです。すると股関節の動きがよくなりスムーズに前進できますよ。

こんな
感じですか

Point
<2>



着地は
体の中心
ですよ

Point
<3>



このみぞおちのところから
長い脚だとイメージします。



あいさん:その時、脚の起点がみぞおちにあるとイメージしてください。みぞおちから骨盤にかけて脚を動かす筋肉があるので、みぞおちからが長い脚だと意識します。

会 長:歩くのってあばら骨、みぞおち、骨盤など体の中を意識するのですね。

あいさん:そうなのです。「正しい歩き方」は骨盤を意識して動かすことが大切です。体という旧漢字は體で骨が豊と書きます。全身の骨は206本あり骨を意識することが健康のコツ(骨)なのです(^_^)

会 長:そう言われれば納得です。

あいさん:骨盤を意識せず筋肉だけに頼って歩くと、疲れやすく膝や腰に負担がかかってしまいます。足が疲れる人は骨盤を使わずに太ももの前の筋肉ばかり頼って歩いているのです。

太ももの前は
ブレーキの役割です。



Point
<4>



太ももの後ろ側は
アクセルの役割です。
骨盤から太ももの
後ろ側を動かして
歩きましょう。

会 長:太ももにブレーキとアクセルの役割があるのって知らなかった。

あいさん:「正しい歩き方」をすると背中もウエストもスッカリし、脳が活性化して前向きな心にもれますよ。

会 長:ええことづくしですね(笑)。さっそく実行して「いつまでも自分の足で歩ける人生」を目指ましよう。

あいさん:今回はレッスンをさせていただき楽しかったです。「正しい歩き方」のポイントは、<1>あばら骨を上げる、<2>体の中心に足を着地する、<3>みぞおちから脚だと意識する、<4>骨盤を動かすことです。

これから若々しく歩いて健やかに過ごさください。

会 長:ありがとうございます。

お天気がいいので奈良町をご一緒に歩いてみましょうか(^_^)



かかとから
着地！

今日のレッスンの内容はカレンダーや書籍、動画で配信されています。



見るだけでからだが変わる！
『日めくりカレンダー』
ご注文・お問い合わせは…



楽しい動画などが
ご覧いただけます。
ぜひQRコードを
チェックしてね！

定価1650円(税込)



「みのわあい。」の
LINEレッスンを
配信しています。(登録無料)

5月発売予定『骨盤革命』(自由国民社)
ご予約・ご注文は全国の書店や
Amazonにてお申し込みください。

はとむぎ美人

そろそろ紫外線が気になる季節ですね。紫外線を浴びるとシミだけでなくシワの原因にもなります。そこで今回は「体の内から予防」が期待できる抗酸化作用の高いキウイフルーツを使って美容ドリンクをつくりました。材料は「はとむぎ美人」とキウイフルーツと豆乳です。

作り方はボウルに皮をむいて適当な大きさにカットしたキウイフルーツ1個分を入れて、ハンドミキサーで滑らかになるまで攪拌します。つづいて豆乳150mlと

「はとむぎ美人」1包を加え、さらに攪拌します。器に注ぎスライスしたキウイフルーツをのせると完成です。甘味が少ない場合はハチミツを加えてお召し上がりください。

「はとむぎ美人」は腸内環境を整える働きがあるため、シミやシワの原因となる老廃物の排出をスムーズにして、肌の新陳代謝を活性させるため体の内から紫外線を予防します。



【キウイフルーツの美容効果】

キウイフルーツにはビタミンCの他ビタミンEも豊富に含んでいるため、優れた抗酸化作用でシミやソバカスを予防します。またペクチンという水溶性食物繊維が多く、腸内環境も整える働きがあります。



【国産はとむぎ】
ハトムギには必須アミノ酸と必須脂肪酸をバランス良く含んでいるため健康、美容に優れています。富山県産を使用しています。



【国産有機殻付きはとむぎ】
有機栽培しているハトムギの外皮、内皮を含め丸ごと全粒粉として使用しています。オーガニックハトムギは国産でも数が少なく希少価値の高い原料です。

「はとむぎ美人」の
ビューティーバランス



【国産有機はとむぎの若葉】
有機栽培しているハトムギの若い葉を、そのまま粉末にして配合しています。高い抗酸化作用があり、ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富に含んでいます。



【フルーツ酵素】
季節ごとの旬の国産のフルーツを2年以上の歳月をかけて、天然酵母の力で発酵・熟成をさせた弊社オリジナルの植物発酵食品を配合しています。

ハトムギ美容液

2層式美容液

ハトムギの恵みが詰まった美容液

潤いのあるお肌へ

自社農園のオーガニックハトムギを使用

TUYU 2層式美容液は、自社栽培の「奈良県産オーガニックハトムギ」を使用しています。

【オーガニックコスメとは】

オーガニックと有機は同じ意味です。有機栽培とは化学肥料や農薬に頼らず、遺伝子組換え操作をせずに自然の力を最大限に生かした農法です。そして過去2年以上化学肥料や農薬に頼らず土づくりをした畑で栽培すること。それを国の登録認定機関が検査し、その結果認証された農作物を有機農産物といいます。そうして有機栽培で作られた原料を使った化粧品を「オーガニックコスメ」といいます。

ご使用方法

2層のため、よく振ってから手にとってお肌になじませてご使用ください。

また化粧水や乳液に3~4滴を足してもご使用いただけます。



内容量:32ml
価格:4,420円(税込)

〈2層に含まれる潤い成分〉

Oil	ハトムギ葉エキス
	ハトムギ種子エキス
	ヨクイニンエキス
Essence	ハトムギ種子水
	ハトムギ種子エキス
	ヨクイニンエキス

〈全成分一覧〉

ハトムギ種子水、ブドウ種子油、スクワラン、ホホバ種子油、エタノール、グリセリン、ハトムギ葉エキス、ハトムギ種子エキス、ヨクイニンエキス、アンズ核油、オレンジ果皮油、マンダリンオレンジ果皮油、ハッカ油、ラベンダー油、クスノキ葉油、ニオイテンジクアオイ油、セイヨウシロヤナギ樹皮エキス、グレープフルーツ種子エキス、トコフェロール、クエン酸

商品には、石油由来、動物性原料、合成香料、着色料、保存料、環境ホルモンなどは使用していません。100%天然植物由来で界面活性剤も不使用です。

TUYU体験談

普段から、「はとむぎ美人」や「はとむぎ粒」をいただいているのですが、最近肌の乾燥が気になり「ハトムギ美容液」を使うようになりました。朝晩、化粧水に混ぜて使っているのですが使い始めてから保湿効果をととても実感しています。また柑橘系の香りがいいですね。気に入っています。普段使っている化粧品にプラスアルファで使えるので、とても便利です。これからも愛用させていただきます。

奈良県 女性 27歳

HPからもご覧いただけます

