



若宮神社 (わかみやじんじや) 奈良県奈良市春日野町160 <https://www.kasugataisha.or.jp/guidance/wakamiya/>
 春日大社の御子神様を祀られている若宮神社へ行きました。若宮神社は20年に一度の式年造替を終え色鮮やかに美しくよみがえりました。若宮神社の周辺には摂社末社が立ち並んでいて「若宮十五社めぐり」ができます。春日大社と若宮神社を結ぶ参道を御間道と呼ばれ850年以上もの間、神官や参拝者が往復されたと思うと感慨深いです。奈良にお越しの折は春日大社と共に若宮神社を是非ご参拝くださいませ。

20年に一度しか上れない石段、貴重な体験です。



神楽の石段

階段を上ると正面が拝舎、その奥が本殿です。



はいのや 拝舎



神宝の中には、いくつか国宝もあるそうです。

若宮ご造替
 式年造替とは「定まった一定の年限で社殿を造り替える」という意味です。神さまがお社ごと引っ越される事を「遷宮」といい、本殿の場所はそのまま建て替えて修復を行うため「造替」といいます。この度は若宮神社のご神殿の大修理と御調度品を調整されました。

若宮神社(重要文化財)

若宮神社は春日大宮(ご本社)の御子神様を祀られています。創建は平安時代でご本社と同じ春日造りです。ご本殿には、平安時代以来奉納された素晴らしい神宝が900年もの間、戦乱に遭うことなく保存されています。

学校も半日で終わり、子供達をつれて時代装束を着た1000人規模の行列を見学したのが懐かしいです。



春日灯籠

春日大社には平安時代から現在まで奉納された石灯籠が約3000基あり、質量ともに日本一です。



ふせしかのみずしよ 伏鹿手水所

立派な鹿のモチーフです。

春日若宮おん祭(国の重要無形民俗文化財) 平安末期の保延2年(1136年)、時の関白藤原忠道が天下安泰、五穀豊穰、万民和楽を願い大和の国をあげて執り行われて以来、一度も途切れることなく今年で887回目を迎えるお祭りです。

〔若宮15社めぐりマップ〕



〈春日若宮十五社めぐり〉

世界遺産の春日大社の南側に、人が生涯を送る間に遭遇する様々な難所をお守りくださる神々が、若宮様を中心にお鎮まりになられています。その十五社を巡り、ご神徳をいただき幸多い素晴らしい人生が歩めますよう祈願します。

ほっと一息・・・

自分の「お別れ会」に自分で演奏した曲が流れていたら素敵だなあ!という想いからハーブを始めました。なかなかドレミすら目と頭と手がついてこない。こんな状態で何年かかるのかしら? 曲が弾けるようになるまで長生きしないと(笑)・・・

会長 竹川梅



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

それいゆ
 はとむぎ 健康通信

こんにちは
 寒さが一段と身にしみる季節となりました。寒い日には、それぞれご当地名物のあったかい鍋料理で、心も体も温められてお健やかに過ごしてくださいませ。
 ますます空気が乾燥してまいりますので、お風邪など召されませぬよう自愛くださいませ。

はとむぎシュトーレン



12月は腎を養う黒い食材を食べましょう

中医学では「冬至養生」と言う言葉があります。自然界の植物は葉を落とし、動物は冬眠をするように私たち人間も無駄な消費を抑えてエネルギーを蓄える季節

です。食養生としては、寒さが原因で機能が低下すると言われている腎を養生しましょう。

腎は血液の浄化や尿をつくる、成長、発育、生殖などに関する働きをしています。食べ物では黒豆、黒米、黒胡麻、椎茸、ワカメ、ヒジキ、海苔などの黒いものが良いとされています。また蓮根、山芋、里芋などのネバネバ系やニンニク、ニラ、ハトムギなども腎に精をつけてくれます。



冬の寒さによって血の巡りが悪くなったり、血が滞ったりする時は少しの辛味をとると血の巡りがよくなります。しかし多くとってしまうと腎に良くないため唐辛子や和辛子、ネギ、生姜、ニンニクなど辛味薬味を使うと体が温まり血行もよくなります。また保湿効果のある服装や腎のツボがある足首や腰回りを温めることもおすすめします。



「はとむぎ」は、体内に溜まった余分な水分を体外に排出する働きがあります。この利尿作用によって腎臓の働きが活発になるとホルモンの分泌が円滑になり、お肌に潤いやツヤを与え美肌をつくれます。また「はとむぎ」には食物繊維的作用をするタンパク質のレジスタントプロテインが多く含まれているため血糖値を下げる可能性があります。

腎を養う冬のはとむぎ薬膳料理



【黒ごまのくずゼリーはとむぎトッピング】



〈材料〉
くず粉・・・40g
黒ごまペースト・・・大きじ2
黒糖・・・50g
水・・・200cc
はとむぎほうじ粉末
……………お好みの量

〈作り方〉



① 鍋にくず粉と黒糖、黒ごまペースト、水を加えてよく溶かす



② 中火にかけて少し固まってきたら弱火にし、とろみがついたら火を止め、あら熱をとる



③ 冷蔵庫で30分ほど冷やし固め、器に盛りつけて、はとむぎほうじ粉末をトッピングする



【はとむぎと納豆とニラの海苔巻き】



〈材料〉
ゆではとむぎ・・・大きじ2
納豆……………1パック(40g)
ニラ……………大きじ1
焼き海苔……………お好みの枚数
醤油……………小さじ1/2

〈作り方〉



① ボウルにゆではとむぎ、納豆、ニラ、醤油を入れる



② 材料をよく混ぜ合わせる



③ 焼き海苔に適量を入れて巻く

本当に、心も体も健康になる食習慣を！

生命力のある食べ物

心と体を健康にする食べ物とは、生命力のある生きた食べ物、加工されていない自然の恵みを受けた食べ物のことです。このような食べ物をとっていると病気にかかりにくく、一方でコンビニ弁当やカップ麺、甘いデザートなど糖質の多い物ばかりとっていると、体だけではなく心も病むという人が増えているそうです。食べ物は何を食べてもいいのではなく、旬の野菜や果物などから5つの味と5つの性質、5つの色を目安に

- 【五味】 辛味・苦味・甘味・鹹味・酸味
- 【五性】 熱性・温性・平性・涼性・寒性
- 【五色】 青色・赤色・黄色・白色・黒色

バランスよく食べることで心と体を健康にします。また笑顔でいることも大事ですね。



食品添加物を知らう

私たちが毎日食べている食品にはさまざまな食品添加物が使われています。食品添加物は食中毒の防止や廃棄ロスを減らすなどたくさんのメリットもありますが、複数の食品添加物を長期にわたってとり、それが体の中に蓄積されるとアレルギー発生の原因になると言われています。食品添加物をさけることは難し

いですが、自分で調理したり、加工食品を買う時は成分表をチェックすることで減らすことができます。また調味料も天然醸造のものをおすすめします。そして体に不要なものを排出できる腸内環境をつくるのが大切です。

食品添加物には天然由来からつくられたものと石油製品などを原料に化学合成されたものがあります。

- 【食品添加物】
- | | |
|-------------------|--------|
| 一般飲食添加物(約100品目) | } 天然由来 |
| 天然香料(約600品目) | |
| 既存添加物(約365品目) | |
| 指定添加物(464品目)..... | 石油由来 |

【指定添加物】日本は多いことが分かります。

- 日本.....(464品目)
- アメリカ.....(133品目)
- ドイツ.....(64品目)
- フランス.....(32品目)
- イタリア.....(21品目)



食べ物で歯の健康を

歯の健康も食べ物が大きく影響しています。まず歯を健康に保つために必要な栄養素はカルシウム、タンパク質、ビタミンA・C・Dなどです。カルシウムは歯の表面を守り、ビタミン類は歯の内側や口内菌を殺菌するなどの働きをします。また梅干しやリンゴ、パイナップルなどの果物や食物繊維の多い食べ物は、唾液の分泌を促し歯の表面をきれいにします。そして食べ物をよく噛むことで歯ぐきをケアして虫菌にもなりにくい口内環境をつくれます。虫歯や歯周病になりやすい人ほど血管の病気にもなりやすいそうで、日頃から食べ物で歯の健康を意識しましょう



よい睡眠は心も体も元気

きちんと眠れていると心も体も健康にします。私たちにとって睡眠は生きるために不可欠なもので、ぐっすり寝ることは生きて活動する土台のようなものです。中医学では体は睡眠によって日中の活動で消費したものの回復や、傷ついた体の修復など寝ている間に生きるための活動をしていると考えます。陰陽の関係では昼は活動の陽で、夜は睡眠の陰です。互いに支え合い陰陽のバランスをとることが大切です。質の良い眠りのポイントは、夕方からリラックスモードにして心を落ち着かせ、朝は太陽の光を浴び、朝食をきちんとって体を目覚めさせます。また朝の味噌汁の栄養は良質な睡眠に導いてくれるそうです。

美味しく そして美しく

「柿が赤くなると医者が青くなる」という諺があります。その意味は柿にはビタミンC、ビタミンA、タンニン、カリウム、食物繊維など抗酸化作用の高い栄養が豊富に含まれていることから、柿が赤く熟す頃は病気が減り医者

が暇になるさまを言った言葉です。柿といえば、1895年の10月26日に俳人・正岡子規が奈良で「柿食へば鐘が鳴るなり法隆寺」の句を詠んだことにちなみ、柿の日(一般社団法人・日本記念日協会)として登録されています。



奈良県で生産される柿は全国生産量2位だそうです。その柿をたっぷり使ってシュトーレンを作りました。弊社のシュトーレンはバター、牛乳、卵などの乳製品と白砂糖を使わずにつくっております。

ネットや電話、FAXなどで期間限定販売をさせていただきます。



ボリュームアップして
リニューアル！
商品名：はとむぎシュトーレン
商品番号：0540
内容量：約340g
幅約8cm×長さ約16cm×
高さ約5.5cm
価格：1,836円(税込み)



サンプル有り

「はとむぎ美人」とは、国産の三種類のはとむぎに、四季折々の果物を発酵熟成させたフルーツ酵素と、生きたまま腸まで届く乳酸菌を配合していますので、腸内環境を整えて体の内から綺麗を目的にしたサプリメントです。

ご利用をご希望の方は、サンプルをお送りいたしますのでご連絡くださいませ。

冬のスキンケアに潤いを

最近ではマスクの着用による蒸れや着脱の摩擦により肌が乾燥するという方も増えているようです。乾燥しにくいお肌をつくるためには、ローションだけではなく美容液や乳液、クリームなど油分の多い化粧品を使って十分に補

給しましょう。暖房器具を使用する時は、湿度を40~60%にして肌の水分が失われないように、そして栄養バランスのよい食事と水分を補給することや体を温めて血行を良くすることなど、体の内からのケアも大切です。

冬は二層式美容液で
乾燥するお肌を整えましょう



三種類のはとむぎエキスで潤う

「二層式美容液TUYU」はエッセンスとオイルのダブルでお肌を潤します。三種類のはとむぎから潤い成分を抽出した本品は、肌のバリア機能を整えます。

各はとむぎを自社農園でオーガニック栽培し、オーガニックコスメをつくりました。

〈2層に含まれる潤い成分〉

| Oil | Essence |
|-----------|-----------|
| はとむぎ葉エキス | はとむぎ種子水 |
| はとむぎ種子エキス | はとむぎ種子エキス |
| ヨクイニンエキス | ヨクイニンエキス |

Essence&Oil



オーガニックはとむぎ美容オイル

〈全成分一覧〉

はとむぎ種子水、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、はとむぎ葉エキス、はとむぎ種子エキス、ヨクイニンエキス、アズノキ油、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

HPからも
ご覧いただけます

