



海龍王寺 (かいりゅうおうじ) 奈良県奈良市法華寺町897 <https://kairyuouji.jp>

奈良の平城旧跡の隅にあたる海龍王寺へ行きました。ここは法華寺(大和三大尼寺の一つ)と隣接しています。奈良時代、当時の聖武天皇、光明皇后が疫病や天災、反乱が多発していた日本を仏教によって治めようと玄昉さんを遣唐留学僧として唐に渡らせ、帰国後に海龍王寺を建立し仏教文化を広めたという由来のお寺です。そして「般若心経」写経発祥の寺院でもあります。境内はさほど広くありませんが、とても静かな雰囲気や穏やかな気持ちにさせてくれます。今では旅行や留学安全祈願でも有名で、全国から大勢参拝されています。



金堂(重要文化財)
光明皇后宮内に残る唯一の奈良時代建物で、「宮廷寺院」の伽藍を現在まで残されています。この中に国宝五重小塔が展示されています。



五重の小塔(国宝)
奈良時代のもので、西金堂の中央にあり大きな模型のようですがこれは建築物だそうです。



奈良時代のもので、寺門勅額(重要文化財)



国宝なのに無人で展示。日本っておおらかなお国柄ですね。



本堂
本堂は江戸時代に建てられたものです。ご本尊様は十一面観音立像(重要文化財)です。

十一面観音(重要文化財)
光明皇后が自ら刻まれた十一面観音をもとに鎌倉時代の仏師によって造立されました。観音様は檜材で金泥が施され、透彫りやガラス玉の装身具をまとい端正なお姿をされています。お顔は知的で穏やか、静かに微笑んでおられま



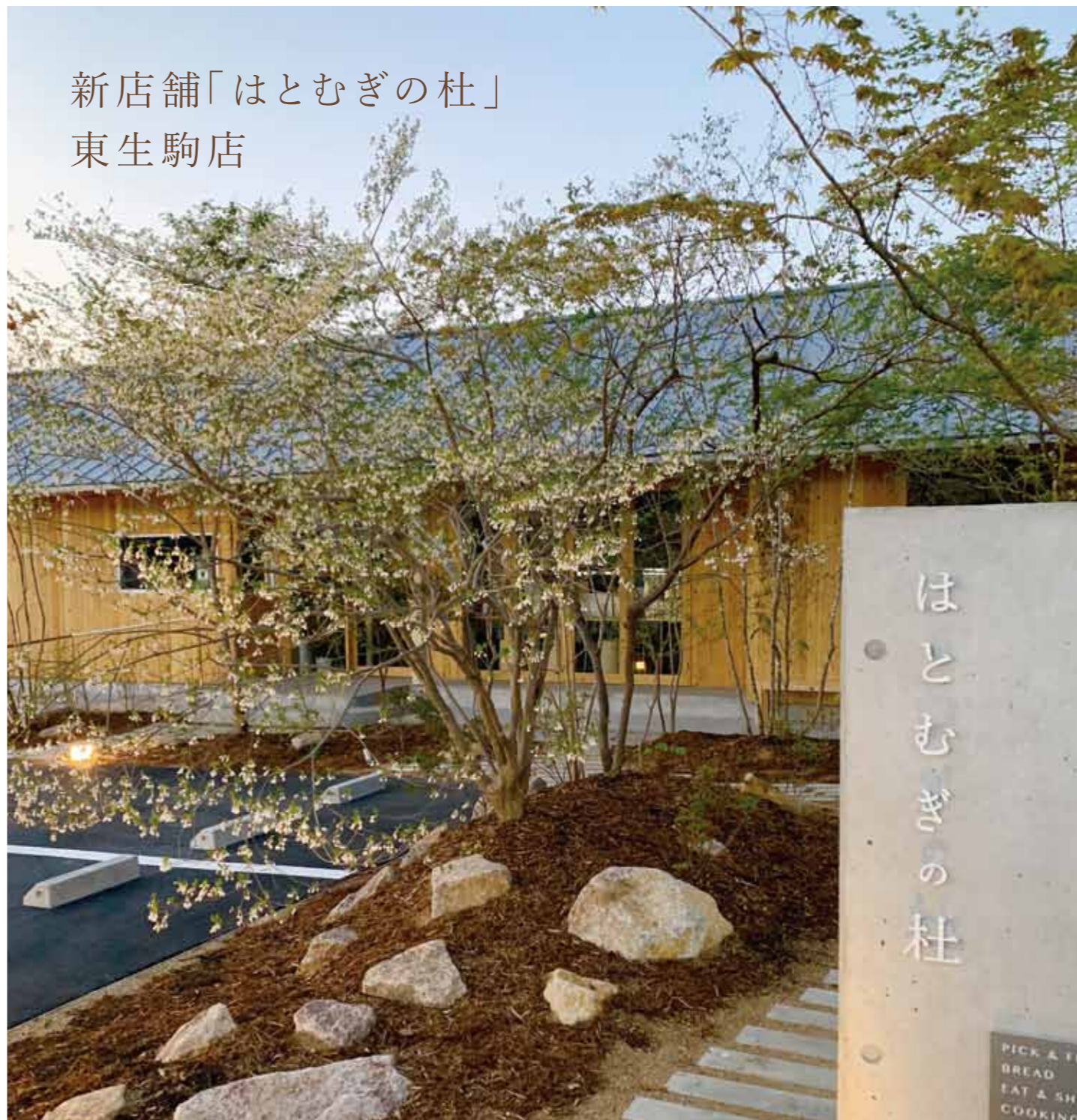
般若心経の写経
海龍王寺では般若心経の写経が盛んに行われました。別名「隅寺心経」と呼ばれ奈良時代を代表する写経だったそうです。



げんぼう
玄昉さん(奈良時代の法相宗の僧)
玄昉さんは、聖武天皇、光明皇后の依頼で安倍仲麻呂・吉備真備らと共に遣唐使として唐に渡ります。修行を終え帰国する折に東シナ海で暴風雨に遭遇しましたが、一心に海龍王経を唱えたため九死に一生を得て平城京に戻ってきました。唐から仏教や経典を学んだ玄昉さんは、海龍王寺と名付けた寺で仏教による国造りをします。そのおかげで東大寺が建立されたり、国分寺・国分尼寺が造営されたり、そして般若心経を広めるためにも尽力されました。

それいゆ
はとむぎ 健康通信

こんにちは
青葉を吹き渡る快い風が吹く頃となりました。皆様にはお変わりなくお過ごしのことと存じます。日中の汗ばむほどの陽気の中、奈良公園では海外から大勢の観光客で賑わっています。皆様には季節の変わり目ですからくれぐれもご自愛くださいませ。



新店舗「はとむぎの杜」
東生駒店

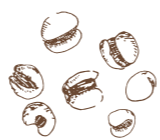
はとむぎの杜

ほっと一息

先日、新店舗オープンに向けて産土神社へご参拝に伺いました。産土神社は往馬神社とう日本有数の古社です。ご祭神は七柱で広い境内には13社の摂末社も祀られています。これから月参りが楽しみです。



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

新店舗「はとむぎの杜」東生駒店 OPENしました。

ごあいさつ

「はとむぎの杜」は、はとむぎのことをより多くの方々に知って頂きたいとの想いから生まれました。

「はとむぎの杜」は健康と環境のことを考え、すべてヴィーガン対応で動物性の原料や化学的な原料は使っておりません。自社栽培の有機はとむぎ、有機小麦などを使用しています。はとむぎの商品・はとむぎパンの販売、食育・薬膳料理教室の開催を通じて健康について、地球環境について

思念し情報を発信していきたいと考えています。

「はとむぎの杜」の「杜」という字は“人々が大切に守り育ててきた所”という意味を持っています。

「はとむぎの杜」にお越しくださるお客さまと共に地域にとって必要なお店になりますよう、育ててまいりたいと存じますのでどうぞよろしくお願い申し上げます。



正面のショーウィンドウ

手前に、はとむぎパンを並べ正面右側の棚に、はとむぎ商品を展示しています。



祓戸の儀

いこまたいしや
往馬大社の宮司様に祓戸の行事を執り行っていただきました。



オープンキッチン

お客様から厨房を見ることができます



Hot sand SET

有機コーヒーと、はとむぎ入りの白みそポテトホットサンドです。



地域の紹介

生駒市は奈良県の北西端に位置し、大阪府と京都府に接しています。大阪と奈良の県境にある生駒山（標高 641.99m）は、昔芭蕉が歩いたことで知られる暗峠が残されています。また日本で最初のケーブルカーが運行された歴史もあり、伝統的工芸品に指定されている高山茶釜や日本有数の古社といわれる往馬大社が鎮座され、自然豊かなところです。



料理教室& イートインスペースの飾り棚、漢方を並べています。



薬膳料理教室のご案内

竹川雅子講師による「はとむぎ料理教室」月2回、「薬膳料理教室」月5回、「アドバンスクラス」月1回開催しています。各講義の後にその日の講義に合わせた料理を皆様でお召し上がりいただけます。

*参加申込みはホームページより承ります。



薬膳料理教室の資料です



それいゆ株式会社「はとむぎの杜 東生駒店」
〒630-0213 奈良県生駒市東生駒1丁目522
TEL.0743-73-0810
営業時間：9：00～18：00（定休日：月曜日）
web：http://www.hatomugi.shop/



「はとむぎの杜」



はとむぎを食べる

「はとむぎ」を食べると元気になるの？

はとむぎには私たちのからだにとっても大切な栄養素が含まれているため、食べると元気になります。はとむぎの栄養素はお米よりタンパク質が多く、炭水化物は少なく、体によいといわれる不飽和脂肪酸が多く含まれています。中でも体内ではつくることができない必須アミノ酸や必須脂肪酸がバランスよく含まれているため、

「はとむぎ」を食べると栄養バランスが整うため健やかになります。「からだは食べた物でつくられています」そういう意味で毎日元気になる食材を食べていると病気を治す薬と同じ価値があるという事になります。はとむぎは、さまざまな機能性を持つ漢方(ヨクイニン)と同じものです。



和名:はとむぎ
漢名:薏苡 脱皮した子実(薏苡仁)
学名:Coix lacryma-jobi var. ma-yuen
科目:イネ科 ジュズダマ属



はとむぎ美人



内容量 150g (2.5g × 60包)
価格 4,968円(税込)
定期購入価格 4,471円(税込)

(サンプルをご要望の方はお問い合わせ下さい)

「はとむぎ美人」で調子を整える

「はとむぎ美人」がリニューアルしてから体験者が多くなりました。それは原料の配合に答えがあるようです。主に4種類のはとむぎは新陳代謝を活性化し、体内の老廃物を促す働きを持っています。また脂肪酸、多糖類などの栄養素は肌のトラブルを改善させる機能性があり、フルーツ酵素や乳酸菌は体の中から調子を整えます。健康は毎日の食生活から手に入れるのが理想ですが、食事ではとれない栄養素や機能性をサプリメントで足すことも元気な体づくりに役立ちます。

自分の体質(証)を知って、早めに食養生!

中医学では「医食同源・薬食同源」という考え方があります。その意味は病気を治すのも食事をするのも命を養って健康を保つため、その源は同じだということです。日頃から自分に合った食材から、自然治癒力を高めて健康な身体をつくりましょう。

下記はタイプ別の症状です。自分に当てはまる項目にチェックを入れてみましょう。チェックの多いタイプがあなたの体質(証)です。体質は複数あることもあります。

自分に当てはまるタイプ別の食材を、季節やその時の体調に合わせて、組み合わせながらバランスよく摂りましょう。「身体は食べ物でできている」という意味からバランスの摂れた食事は、病気を予防し健やかな身体をつくります。


「気虚」タイプ
「気」が慢性的に不足している状態です。



- 気力がない
- 息切れがしやすい
- 疲れやすい
- 声が小さい
- 体がだるい
- 風邪を引きやすい
- 食欲がない
- 胃腸が弱い

気を補う食材 + 気を巡らせる食材 + 水の偏りを治す食材


「気滞」タイプ
「気」が停滞しているタイプです。



- 気分が落ち込む
- お腹が張る
- 朝起きられない
- イライラ・怒りっぽい
- のどのつまり感
- ため息をよくつく
- ゲップがよくでる
- 便秘気味である

気を巡らせる食材 + 血を補う食材 + 水の偏りを治す食材


「血虚」タイプ
「血」が不足しているタイプです。



- 髪の毛が抜けやすい
- 顔色にツヤがない
- 皮膚の乾燥・荒れる
- 貧血になりやすい
- 爪が割れやすい
- 集中力がない
- 足がつりやすい
- めまいや立ちくらみ

血を補う食材 + 血を巡らせる食材 + 気を巡らせる食材 + 水を補う食材


「瘀血」タイプ
「血」が滞っているタイプです。



- 目の下にクマ
- 顔色や肌がくすむ
- アザがでやすい
- 肌がカサカサ
- 手足が冷える
- 肩こりがひどい
- 唇の色が悪い
- 月経がひどい

血を補う食材 + 血を巡らせる食材 + 気を巡らせる食材


「水毒」タイプ
「水」が滞って巡りが悪いタイプです。



- むくみやすい
- 体が重い
- めまいや動悸
- 下痢をしやすい
- 手足がしびれる
- 梅雨に体調不良
- 水っぽい鼻水
- 胃腸の不順

水の偏りをなおす食材 + 気を補う食材 + 気を巡らせる食材

「陰虚」タイプ
体を潤す「水」が不足しているタイプです。




- のぼせがある
- 肌や髪の毛がかたく
- 手足がほてる
- からせき
- のどが渇く
- めまい・かすみ目
- 頬に赤みを帯びる
- 寝汗をかく

水を補う食材 + 気を補う食材 + 気を巡らせる食材


「気」を補う食材 (補気類)

米、モチ米、ハトムギ、雑穀、トウモロコシ、イモ類(サツマ芋・ジャガ芋、長芋・里芋など)カボチャ、ブロッコリー、キャベツ、キノコ類、豆類、ナツメ、鶏肉、魚類(イワシ、アジ、ニシン、サンマ、タラ、ヒラメ、鯛、鰻、タコなど)、黒砂糖、氷砂糖、豆乳、ぶどうなどがあります。




「気」を巡らせる食材 (理気類)

玉ネギ、白ネギ、大根の葉、グリーンピース、ラッキョウ、ジャスミン、陳皮、オレンジ、ミカン、キンカン、シナモン、グレープフルーツ、くず、白胡麻、蕎麦、玫瑰花(マイカイカ)、八角などがあります。




「血」を補う食材 (養血類)

ホウレン草、人参、パセリ、レバー、イカ、タコ、アサリ、シジミ、アナゴ、鯛、ブリ、太刀魚、ニシン、ナマコ、アワビ、赤貝、ルーム貝、ヒジキ、クコの実、当帰、玉子、落花生、黒胡麻、プルーン、ライチ、ブドウなどがあります。




「血」を巡らせる食材 (活血化瘀)

シトウ、パセリ、チンゲン菜、クワイ、クレソン、菜の花、サフラン、グレープフルーツ、ニシン、青背の魚、酒、酢、田七人参、ウコンなどがあります。



「水」の偏りをなおす食材 (利水去湿類)

ハトムギ、冬瓜、豆類、大豆モヤシ、トウモロコシ、からし菜、ワサビ、里芋、えのきだけ、ナス、トマト、セロリ、キュウリ、タケノコ、スイカ、メロン、パイナップル、海苔、昆布、ワカメ、モズク、ハマグリ、シジミ、アサリなどがあります。



水を補う食材 (滋陰類)

アスパラガス、白きくらげ、いちご、トマト、小松菜、松の実、黒胡麻、白胡麻、玉子、アワビ、チーズ、牡蠣、ホタテ、クコの実、肉類などがあります。

