



1.山門



2.本尊



3.手水舎



4.本堂前

帯解寺の歴史

今から1200年前、お子がいなくて悩んでいた文徳天皇妃が当寺で祈願し、お子が授かり無事に安産されたことから天皇がお喜びになり、「無事に腹帯が解けて安産できたお寺」ということから帯解寺と寺号になりました。江戸時代ではお江の方が当寺で安産祈願され3代将軍・徳川家光を出産、次いで家光が将軍となったところお世継ぎがなく、お楽の方が祈禱すると4代将軍・家綱を安産されるなど、徳川家とも深いご縁がありました。20世紀以降には上皇后美智子皇太后、雅子皇后をはじめ皇族の方の安産祈願が行われています。今では全国から子授け安産祈願のお寺として信仰があります。



5.十三重石塔



6.本堂の廊下



7.絵馬

1. 今の山門は江戸時代初期のものだそうです。
2. 地藏菩薩半跏像(国指定重要文化財)です。
日本最古の子授け安産祈願のお地藏様です。
一刀三礼(一彫する度に三度礼拝して仏像を彫刻すること)
3. 手水舎(1662年)は徳川4代将軍・家綱公のご寄進です。
4. 本堂は1567年に戦火にあい江戸時代に再興されました。
5. 本堂左の奥に堂々たる十三重の塔がたっています。
6. 本堂の廊下にて。
14年前長男夫婦に初孫を授かったと聞き、安産の祈願のためお参りをさせていただきました。その子はもう中学2年生です。その後弟も授かり2人とも健康なのが何より嬉しく思います。感謝です。
7. たくさんの絵馬には安産祈願や産後のお礼の言葉が書かれています。

会長 竹川梅子

はとむぎ

#270 冬号 (12月・1月・2月)

豆乳でつくる奈良の郷土料理「飛鳥鍋」

奈良には飛鳥時代から食べられてきた飛鳥鍋があります。

ゆではとむぎや、すり胡麻、ささがきごぼうなどを使った栄養満点の鍋。体の芯から温まります。



Hatomuji Journal

CONTENTS

冬を健やかに

寒い季節は、体を温めることが養生の基本です。湯気のでるような温かい料理を食べ、早寝遅起きでエネルギーを養い、心はゆったり穏やかに過ごすようにしましょう。また免疫力を高めて風邪などひかないように、心身ともに調和のとれた健やかな状態に整えてお過ごしください。冬号は、子授け安産祈願で有名な「帯解寺」をご紹介します。



Banrankon

板藍根

常備すると安心です

これからの季節にぴったり

「板藍」という植物

学名：Isatis tinctoria

英名：Woad

「板藍根」はホソバタイセイ（細葉大青）という南ヨーロッパ原産のアブラナ科の植物のことです。

地上部は発酵させて藍染めに利用され、根の部分を乾燥させたものは生薬や健康食品として用いられています。アジアでは古くから利用されていましたが、日本には数年前からその名が広く知られるようになりました。

細菌やウイルスによる感染や炎症にともなう発熱などを抑え、解熱作用、抗ウイルス作用、抗炎症作用があります。用途は流行性感冒、腫れ物、口内炎、風邪を引きやすい、インフルエンザの流行っている時、のどに違和感がある時などに有効です。

副作用はほとんどないため、小さなお子様からご年配の方まで飲んで頂けます。また長期に服用しても大丈夫です。抗菌作用のある「板藍根」のお茶はうがいにも使えます。



板藍根顆粒

12g (1g×12包)

1,177円 (税込)



板藍根顆粒 お徳タイプ

36g (1g×36包)

3,186円 (税込)



板藍根茶

70g (5g×14袋)

1,436円 (税込)

Hatomugi Cooking

豆乳でつくる はとむぎ入り飛鳥鍋

「飛鳥鍋」の由来

飛鳥時代、唐からきた修行僧が寒さをしのぐため、ヤギの乳と鶏肉で白い鍋料理を作ったことが始まりです。その後、牛乳や鶏肉を使った鍋料理が広まったとされています。しかしいずれもその時代では貴重な食材になるため、貴族だけが楽しむ料理だったそうです。

昭和に入ってから飛鳥地方で郷土料理として復活し、今では民宿やご家庭でも食べられている冬の名物鍋です。

今回は「ゆではとむぎ」とイソフラボンがたっぷり入った豆乳を使い、美肌とエイジングに嬉しいお鍋に仕上げました。白い飛鳥鍋をご堪能ください。

材料



ゆではとむぎ・・・100g
 豆腐・・・1丁
 うすあげ・・・1枚
 白菜・・・1/3株
 白ネギ・・・1束
 人参・・・5cm (約100g)
 水菜・・・1/2株
 ささがきごぼう・100g
 キノコ類・・・適量
 薬味 (ゆずこしょう・小口ねぎ 適量)
 その他お好みの具材を用意する

豆乳・・・500ml
 だし・・・500ml
 味噌・・・大さじ2
 みりん・・・大さじ1
 すりごま・・・大さじ3

レシピ

- ・それぞれの材料を食べやすい大きさに切っておく
- ・お鍋にだしと味噌、みりんを入れ、煮えにくいごぼうと人参を加えて煮る(1)
- ・(1)が柔らかくなったら残りの食材を入れて煮る(2)
- ・すべての具材が煮えたら火を弱めて豆乳を加える(3)
- ・ゆではとむぎとすりごまを入れ(4)、取り皿に薬味を加えていただく



国産はとむぎ粒

250g

993円 (税込)



Point

豆乳を沸騰させると分離するため弱火で煮る。すりごまをたっぷり加えると風味豊かな味わいになります。

Hatomugi bijin

はとむぎ美人

腸活はインナービューティー

寒い季節は温かい豆乳ヨーグルトと「はとむぎ美人」で温活と腸活を。豆乳ヨーグルトを温めて食べると胃腸も温められるため効率よく乳酸菌がとれます。温める時に過熱しすぎて乳酸菌が死菌になってしまっても腸内の善玉菌のエサになるため腸活に役立ちます。腸の調子は肌に影響するため豆乳ヨーグルトと「はとむぎ美人」を一緒にとると肌トラブルが改善されて、より美しい肌を作ります。

朝のインナービューティーのPOINT

朝食をとる
はとむぎ美人を飲む
トイレに行く

はとむぎ美人の原材料

- 1.国産発酵はとむぎ（自社オリジナルの国産発酵はとむぎを配合）
- 2.国産はとむぎ（品質のよい厳選した国産はとむぎを使用）
- 3.国産有機殻付きはとむぎ（国産有機殻付きはとむぎを使用）
- 4.国産有機はとむぎ若葉（ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富）
- 5.国産フルーツ酵素（国産の果物を2年以上発酵・熟成）
- 6.乳酸菌（1包あたり約100億個の乳酸菌を配合）
- 7.オリゴ糖（ビフィズス菌などの善玉菌を増やし、腸内環境を整える）



はとむぎ美人
150g (2.5g×60包)
4,968円 (税込)



朝食を楽しむ

「はとむぎ美人」入り豆乳ヨーグルトは
インナービューティーに最適

「はとむぎ茶」を添えて
寝ている間に失われる水分を補います



「はとむぎ美人」入りホットヨーグルト

容器に豆乳ヨーグルト 100~120gを入れラップをせずに電子レンジで 40 秒加熱します。取り出してから「はとむぎ美人」を混ぜる。フルーツをプラスするとさらに美味しく、そしてビタミン類がプラスされるため美肌作りに役立ちます。

冬の養生

温かく過ごす

冬は五臓のうち「腎」を養生する季節です。「腎」は老廃物の混じった血液を濾過して要らないものを尿として体外に出す水分調節や、ホルモンの分泌を促し人の成長や老化に深く関係しています。「腎」は寒さに弱く冷やすと体内を流れる体液が冷えるため「腎」の働きが弱まりやすくなります。寒い時期は首元、腰回り、手首、足首など体のくびれているところを温めると冷えにくくなります。

「腎」を食事で養う

寒さに弱い「腎」を養生する代表的な食材は、木の実類(クコの実、松の実、桑の実、くるみ)、黒い食材(黒豆、黒米、キクラゲ、黒ごま)、そして粘りのある食材(山芋、ナメコ、モズク)、体を温める食材(エビ、玉ネギ、カボチャ、にんにく、ニラ、生姜、シナモン)などがあります。これらを積極的に食事に取り入れましょう。

エネルギーを蓄える季節

秋が終わり冬の季節となりました。自然界では草木が枯れ落ち動物は冬ごもりをする頃、人も寒い季節は夏に消耗したものを回復し、陽気(エネルギー)を溜めて次の季節に備える時です。そのため早く眠り、日の出に合わせてゆっくり起きて心を静かに過ごすことが大切です。そして寒さから体を守り温かく過ごすことが一番の冬の養生です。

冬は風邪などの感染症が増える季節

風邪やインフルエンザのウイルスは寒さと乾燥を好みます。ウイルス感染の予防として部屋を暖かく、そして加湿器などで湿度を保つように。また免疫力の70%は腸内細胞に集中しているといわれるため栄養バランスのとれた食生活をして腸を健康に保ち、感染症にかかりにくい体をつくりましょう。

感染経路

風邪もインフルエンザもウイルス感染によって引き起こされます。風邪のウイルスは鼻水や唾液から接触感染し、インフルエンザは空気感染もします。予防対策としては、こまめな手洗い・うがい、マスクの着用、症状の出ている人に近づかないなど、基本的なことから感染の予防をしましょう。



腎を養う黒い食材

板藍根茶

寒い季節になると、よく風邪やインフルエンザにかかりやすい方と、かかりにくい方がいます。その違いは私たちの体に自然に備わっている免疫力が高いかどうかの差だそうです。免疫力が高い人は外部から侵入したウイルスや細菌を撃退して、感染症にかかりにくくします。そこで免疫力が低下している方に抗ウイルス作用のある「板藍根茶」をおすすめします。「板藍根茶」には清熱解毒作用、抗菌作用、抗炎症作用があるため日頃から飲んだり、うがいをして感染を予防しましょう。生姜の香りと甘草の甘みがブレンドされたおいしいお茶です。お子様にもお飲みいただけます。

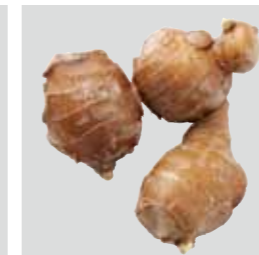


「板藍根」は2003年から皆様にご愛用いただいております。

板藍根(抗ウイルス作用)



生姜(体を温める作用)



甘草(鎮痛作用)



桂皮(抗菌作用)

