

—健康は自然との共生で—

The System for Knowledges and Practices Related to Curative Natural Products

NPO 法人

2005 年 1 月号

天然資源開発機構ニュース

— Nature's Essentials —

第 12 号

賀 正

新年を迎えて

新年明けましておめでとうございます

年頭にあたりご挨拶申し上げます

ヒトのすべての遺伝子が解明され“遺伝子療法”や“遺伝子診断”を時々耳にするようになりました。すべての生命活動の情報が遺伝子に含まれているのは間違いのないことの様です。しかし情報を持っている DNA に何時スイッチを入れるのか又他の遺伝子に転写するのか、複雑な仕組みがまだまだ解明されていません。そのうえヒトには感情があります。遺伝的に糖尿病で肥満になるラットを用いて、いわゆる生活習慣病対応の健康茶がないかと検討を加えています。「遺伝だから改善するのは無理」ではありません。こんなラットにでもインドのサラシア茶やザクロの花を数週間飲用させるだけで高脂血症や脂肪肝、動脈硬化が著しく改善される事実を証明しています。遺伝子情報の発現を調整して健康体への改善や維持に有用な天然物があるわけです。日頃の食養生の大切さを「自然療法セミナー」で解説しています。

本年も砂糖や肉などの有毒食品を出来るだけ遠ざけて野菜、果実、海藻、ナッツ、未精製穀物を主とした食養生の生活で健康に過ごしたいと願っています。活動をどの方向から進めていこうかと試行錯誤の点もありますが、変わらずご協力をお願い致します。

難燃性クロス、カーテンの危険性

洋風の住宅のみならず和風の家にも仕上りのよさ又価格面から壁クロスやカーテンが多用されています。その上火災時の心配から難燃性の素材の多くなった事も最近の傾向です。

しかしながらこの難燃性を示す化学薬品は一般人が知らない間に電気製品の多くや椅子などのクッションにも添加されています。その化合物の名前は臭化ジフェニルエーテル (PBDE と略) といい、この化合物はすでに大気、河川水、生物から検出され甲状腺ホルモンの攪乱作用のあることも知られています。又胎児の血液や母乳からも検出され胎児やヒトへの影響が心配されます。PCB と同じ位大気中にあるとのデータもあります。ダイオキシンや PCB と同じ様に環境中に広くまた室内の方が屋外よりも高濃度にある事と PBDE の毒性、環境に与える影響などほとんど知られていない点注意すべき状況です。昔からの襖や障子、白壁がいいとは申しませんが素材を知って活用する情報として受け取って下さい。

自然素材が最も優れているとは言えませんが化学的合成品よりは安全と言えます。

目下立案中の“純京都の木材”を用いたセミナーハウスも衣食住を考える健康造りから検討中です。

活動報告

★市民公開講座「薬膳入門」“潤肺—秋は燥邪の季節—”セミナーに参加して 会員 内山義規

平成 16 年 11 月 8 日（月）ウイングス京都にて第 3 回目、前回到続いて阪口順子先生の“潤肺—秋は燥邪の季節—秋の養生法”のお話とグループに分かれての薬膳の調理実習が行われました。今回は秋から冬にかけての乾燥した空気（漢方では燥邪と呼ばれる邪気が私たちの身体を襲うそうです）。阪口先生のお話によりますと“二十四節季では立秋から処暑、白露、秋分、寒露、霜降までを秋と呼びます。夏の間に私たちは暑邪、湿邪に悩まされてきました。食欲も落ちて夏やせをされた方も多いことでしょう。暑い夏を過ごした体は寒い冬を乗り切るために準備をしないといけない。その調整期間が秋の三ヶ月となるわけです。北国の動物が冬ごもりの準備をするのと全く同じ事です。秋の日本列島は大陸からの移動性高気圧に覆われ、「天高く」感じられて、乾燥注意報と言う言葉をよく耳にするようになります。大掃除や虫干しには最適ですが良いことばかりではありません。乾燥する事すなわち「燥邪」と呼ばれる邪気が私たちの体をおそいます。その特徴としては「乾性・易傷津液、易傷肺」です。「易傷津液」津液（水分）を損ないやすく、口、喉の渴き、鼻、皮膚や毛髪の乾燥。「易傷肺」呼吸器系疾患。肺は湿を好んで燥を嫌うので滋陰潤肺、清熱潤燥を心掛ける。”良いと教えていただきました。「暑い夏を過ごした体は寒い冬を乗り切るために準備をしないといけない。」と先生のお教えで、この趣旨に沿った当日の薬膳料理の献立はⅠ～Ⅵの 6 品です。（材料は 4 人前です）。各班に分かれて分からないところは先生に指導を仰ぎながら完成し試食しました。

私は栗の皮むきを少ししたのと葱を洗ったくらいで、食後の後片付けもせずで、私の入った班のかたにはさぞご迷惑だったことと思っています。

Ⅱ番の「春菊と菊花の和え物」は美味しくお代わりが欲しいと思いました。

・・・「菊花」は『神農本草経』の上品に「節華」としても収載され、「^{ふうとう}風頭・^{とうげん}頭眩・腫痛・目の脱せんと欲し、涙出で、皮膚死肌、^{しき}惡風・^{おふう}湿痺を治す」と記されている。和名は「かわらおはぎ」（加波音於波岐）。ただし菊は本来日本に自生せず、「きく」は中国音である。野菊は各地で咲くが園芸花としての「菊」と称し花が愛でられるものはすべて漢種であるという。・・・漢方・生薬学。菊花も薬効があるのだからおいに利用したいものと思っています。

Ⅰ 蒸し豆腐 ……………豆乳、百合、銀杏、人参、三つ葉、柚子、スダチ

Ⅱ 春菊と菊花の和え物 ……春菊、菊花、大高良姜、胡麻

Ⅲ 山薬と鱈の炒め物 ……山薬、鱈、葱、枸杞子、金時ショウガ

Ⅳ 梨、貝母の煮物 ……………貝母、蜂蜜

Ⅴ 胡桃酪 ……………胡桃、大棗、牛乳、甜菜糖

Ⅵ 栗ご飯 ……………栗、粳米、金時ショウガ

Ⅰ～Ⅳまでは各テーブルで作り、Ⅴ～Ⅵは共同作業です。

作り方

Ⅰ 蒸し豆腐； 材料 豆乳 300g、百合根 60g、銀杏 8個、
人参 10g、にがり 小さじ2杯、三つ葉、柚子、スダチ 適宜

① 人参は千切り、百合根は鱗片をはがしてきれいに洗い茹でておく。

② 銀杏は皮をむく。

③ 三つ葉もあらひ千切りにしておく。

④ 器に①、②、③を入れておく。

⑤ 豆乳をボールにあけ、にがりを加えて泡を立てないように満遍なく混ぜる。

⑥ ④に⑤を入れて、ラップをかけて3～5分間電子レンジで加熱する。串をさして濁っていなければ



材料の下ごしらえに奮闘！！

ば出来上がり。※ワット数により時間は調整して下さい。

⑦ 柚子の皮を刻み上にのせる。

⑧ スダチを絞り醤油で味を調えて、蒸し豆腐にかけていただく。

Ⅱ 春菊と菊花の和え物； 材料 春菊 200 g、菊花 5 個、胡麻 20 g、醤油、大高良姜 藻塩 適宜

① 春菊は藻塩を入れて茹で、水に取りさまして食べやすい大きさに切り揃える。

② 胡麻は香りよく炒り、する。

③ 菊花はきれいに洗い、花びらをとって酢を落としたお湯で軽く茹でて、お湯をすて水で洗い絞っておく。

④ ①、②、③に大高良姜少々を加え醤油で味を調える。

Ⅲ 山薬と鱈の炒め物； 材料 山薬（ヤマノイモ） 200 g、鱈 100 g、枸杞子 6 g、葱 10 cm、藻塩 小さじ1杯半、紹興酒 小さじ1杯、サラダ油 大さじ1杯、片栗粉、金時ショウガ、阿膠 少々

① 山薬は皮をむき酢水にしばらくつけておく。あくが抜けたら銀杏切りにする。

② 鱈は小口切りにして藻塩、紹興酒で下味をつけ片栗粉をまぶす。

③ 葱はみじん切り、枸杞子は戻しておく。

④ フライパンにサラダ油を入れ熱くして、葱を軽く炒め鱈を加えて炒める。

⑤ ④に火がとおりがけたら山薬を加えて炒め枸杞子を加えて藻塩、胡椒で味を調える。

Ⅳ 梨、貝母の煮物； 材料 梨 2 個、貝母 5 g、蜂蜜 適宜

① 梨は皮をむいて芯を取り、縦に 8 等分して鍋に入れ、ひたひたに水を加えて貝母を入れて 7～8 分煮る。

② 蜂蜜を好みの甘さに入れて梨が軟らかくなるまで煮る。

Ⅴ 胡桃酪； 材料 胡桃 100 g、大棗 25 g、牛乳 150 cc、砂糖 50 g、水 250 cc

① 胡桃は渋皮をきれいにむく。

② 大棗は水につけておき皮が膨らむまで茹でる。皮、種を取る。

③ 胡桃、大棗を細かく刻み、水 100 cc を加えてミキサーにかける。

④ ③を鍋にいれ砂糖、牛乳、水 150 cc をいれて弱火で焦げないように煮立てる。



出来上がった料理

Ⅵ 栗ご飯； 材料 粳米 300 g、栗 10 個ほど、金時ショウガ、胡麻 適宜

① 粳米はよく洗い 2 割り増しの水で電気釜にしかけておく。

② 栗は鬼皮、渋皮をむき焼き明礬を溶かした水につけておく。

③ 1 時間ほど浸水した①に栗を入れて炊きあげる。

④ 蒸らし終わると、金時ショウガを適宜混ぜてお茶碗に盛り、黒胡麻をふりかける。

材料はⅤ、Ⅵ以外は全て 4 人前です。

“京都薬草の森公園” 便り

健康造りを食と住から考えています。

溪流の清掃、遊歩道の整備、除草等をしていきますが中々作業がはかどりません。また台風 23 号の大雨で林道や谷が大きく破壊されましたのでその復旧や岩石の流失防止の土留め作業、遊歩道の整備などに汗を流し新鮮な空気を胸一杯に吸い込み、また山の気、草木の気をもらい元気になります。これも自然療法の一つではないでしょうか。“自然木”でセミナーハウスを建築



清掃し綺麗になった溪流

するために山主、林業家、製材、建築家と皆様の協力で基本設計ができ、会員の皆様のご意見も伺いましたので2005年中には着工したいと思います。林道入口のゲートや道路の舗装又山林内の枝打ちも地元の方々の協力で着手し春には数10種の有用植物を植栽できる方向に着々と進めています。3月には植樹祭を行い皆様と共に薬草・野草や有用な樹木を育てていきたいと思っています。

木の伐採、除草、遊歩道作り、薬草・野草・薬木など有用植物の植栽・手入れ等々まだまだすることが山ほどあります皆様の積極的な参加とご協力をお待ちしています。

1月、2月の作業は休みですが3月からまた作業を再開します。日程は後日お知らせします。



楽しい食事風景

参加して下さい方は事務局まで必ずご連絡下さい。

又自然木の家に興味を持たれている方も同様に事務局へご連絡下さい。

会員の小林信子様のご好意によりバラエティーに富んだ大変美味しい手作り弁当を毎回無料でご馳走に成り参加者一同感謝しています。また楽しみにもしています。有難うございました。

1月・2月・3月のセミナー案内

自然療法アドバイザー養成講座（正会員）（時間 14:00～17:00。場所 事務局3Fセミナー室）

土曜日コース：1月15日（土）。 2月19日（土）。 3月19日（土）。

木曜日コース：1月27日（木）。 2月24日（木）。 3月24日（木）。

※ 朝日カルチャーセンター・京都教室の特別公開講座

山原條二理事長が講師となって身近にある薬草を活用する自然療法について講演されます。

テーマ：暮らしと薬草～自然療法のすすめ～

受講料：2,940円（一般）

日 時：2005年1月22日（土）10:30～12:00

★申込みは直接“朝日カルチャーセンター”

場 所：京都朝日会館8階（TEL 075-231-9693） にして下さい。

「ベトナムの薬草（金時ショウガ、桂皮）栽培地訪問の旅7日間」の案内

時 期：2月中旬

訪問予定地：ハノイ、ホーチミン

旅行代金：20万円（概算）

最小催行人員：10名

※参加希望者及び資料希望者は事務局に申し込んで下さい。

寄付金のお礼

下記の会員様4名から計1,016,000円の寄付を頂きました。有難うございました。有用に活用致します。

寄付者名（あいうえを順）

宇野智子様。阪口順子様。嶋田義彦様。標ヒロ様。

☆山原理事長が中国の南京中脉科技发展有限公司と5年間で750万円の顧問契約を締結しご協力を頂きます。

編集後記

明けましておめでとうございます。当会も4年目を迎え更なる発展の年にしたいと思います。昨年は念願の野外研修のフィールドができました。春には有用植物の植栽をします。又セミナーハウスの建築も予定されています。当会も益々充実してきました。会員の皆様のご協力なしには何もできません。今年もご協力とご援助をお願い致します。

研修や入会のお申込、その他お問い合わせは下記事務局へお願いします。

発行所：NPO法人天然資源開発機構

発行人：山原條二

編集責任者：伊勢武夫

事務局：〒602-8026 京都市上京区新町通樫木町上ル
春帯町344-2 折坂ビル2F

電話：075-256-0811 FAX：075-257-3591

E-mail：npo-tenshikai@gaia.eonet.ne.jp