

—健康は自然との共生で—

R & D Agency for Curative Natural Products

特定非営利活動法人

2005 年 7 月 号

天然資源開発機構ニュース

— Nature's Essentials —

第 14 号

天然の保有する資源は多岐に及びます。それを開発して健康造りに活用する方法を見出し実践するのが本法人です

- * 身近な薬草・・・**金時ショウガ**で冷え性を改善すると健康になる理由
- * コーヒーや茶の多飲による害・・・カフェイン摂取の害
- * 活動報告

セミナー：金時ショウガ、サラシア、ザクロの花などの最新情報

京都薬草の森公園の山開きと植樹祭

身近な薬草観察会（7）：筍掘り体験と吉野の桜見学

身近な薬草観察会（8）：薬草・野草観察会と山桜鑑賞会

- * 山の労働日記
- * 総会の報告
- * 7・8・9月の行事案内
- * その他



健康は自然との共生で

天然資源開発機構のパンフレットができました

本法人の理念、活動方針、活動方法について多くの人々に知っていただくための案内パンフレットができました。お知り合いの方への配布のご協力をお願いいたします。

ご協力いただける方は事務局までお知らせください。



身近な薬草

金時ショウガで冷え性を改善すると健康になる理由

シドニー大学薬学部名誉教授
特定非営利活動法人天然資源開発機構 理事長
医学博士 山 原 條 二

解熱鎮痛薬は多数知られていますが、逆の冷え性の改善薬などは西洋医学の概念にはありません。冷え由来の病気の恐ろしいところは、糖尿病と同じ様に冷え性を少し我慢すればそれで何とか日常生活には困らないところにあります。しかし、糖尿病も発症・合併症がでてくるところまで進行すると、現代の医療はお手上げであることを良く知るべきです。透析や失明、足の切断などになれば快適な生活とは程遠い日々が待っています。ザクロの花やサラシア茶による糖尿病や肥満、循環器系疾患への有用性、また合成の医薬品には見られない顕著な作用のあることは、セミナーでも解説していますが、会報誌にも時々出して行きたいと思います。



金時ショウガの栽培地(ベトナム)

さて、ショウガは使用体験上、体を温めてくれることは多くの方が知っているところです。

またショウガの中でも**金時ショウガ**の優れている薬効は

- ①中枢の活性化 ②血管拡張 ③鎮痛作用 ④抗肥満作用 ⑤胆汁分泌促進作用 ⑥潰瘍作用
- ⑦抗消化器癌作用⑧抗アレルギー作用 ⑨止瀉(下痢止め)作用 ⑩ 鎮吐作用 などがあります。

積極的に温熱中枢を活性化することと、血管の拡張作用によって体温の上昇作用を示すわけです。体を冷やすことはよくありません。癌の治療法に温熱療法というのがあるくらいで、38℃近くになると癌の細胞は死んでしまいます。婦人疾患の多くはこの冷えからきています。まず、冷えを誘発する服装、体にピッタリで臍やお尻を出したり、異常に短いスカートに素肌を出した高校生などをよくみかけます(そんなもの見たくありませんが)。職場でのクーラー病が問題とされて久しいところですが、何ら改善されたとは聞きません。若い体力ではすぐに何の病状も出ません。体の細胞数の増加が止まる30代近くになってからが問題です。

そこで、その対策として1日数回に分け、小匙一杯位の**金時ショウガ末**を飲用なり料理に添加します。**金時ショウガ末**の方が生のショウガより薬効が優れているというのには理由があります。生のショウガの薬効成分の一つにジンゲロールがあります。これを乾燥させると成分が変化してショウガオールとなります。ジンゲロールとショウガオールとの効果を比較すると、色々な面でショウガオールに軍配が上がります。冷えた体は体の生物反応を全て停滞させます。それとさらに大切なことは食養生にあります。酸性体質を造る砂糖、肉、精白穀物を必要に応じ摂取せず減量することと、適度な運動で体内に老廃物が貯留しない体質造りを積極的に意識して行うことが大切です。

体の老廃物排泄口は5箇所あります。口・鼻・大小便さらに皮膚です。**金時ショウガ**は胃液や唾液の分泌を促進させ、副交感神経を活性化していることがわかります。副交感神経の活性化によってゆったりした気分を造ります。免疫力を一定に維持する重要性は次回に解説します。



コーヒーや茶の多飲による害……“カフェイン摂取の害”

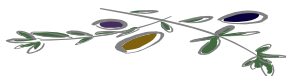
加齢と共に不眠症、頻尿、尿漏れ、不整脈、頻脈などの不定愁訴が多くなります。医者に行っても症状を一時抑制する合成薬があるだけです。自然療法のセミナーで最近これらの不定愁訴について解説しましたが今一つ反応がありませんでした。改めてもう少し詳細に説明します。

通常1日に 200mg 程度のカフェインを摂取しています。カフェイン類を含有する植物はコーヒー、茶、カカオ（カフェインの仲間のテオブロミンを含有する）、ガラナ、マテ茶などが知られています。

カフェインは中枢興奮作用、強心利尿作用などを有するアルカロイドですがこの薬効は朝の寝覚めのコーヒーや一服の茶などには有用です。しかし、多量となるとこれが副作用となり不定愁訴の原因にもなり得る事を知る必要があります。番茶を赤ん坊に飲ますのはカフェインは加熱によって昇華し茶葉から揮散してカフェイン含有量が減少します。生活の知恵かと思われます。茶にはカテキン類が含有されカテキン類の有効性のみが強調されています。カテキン類が多く含有され且つカフェインのない健康茶としてサラシア茶（五層龍茶）を活用するといいと思います。

これらの薬草の有効性や資料は事務局に問い合わせして下さい。

和菓子やケーキと茶、紅茶が大好きな人は循環器系疾患を自分で造っているものと自覚していただきたいと思います。それらの注意点を自然療法セミナーで解説しています。事務所の隣はケーキ屋さん、道路西側は第二日赤病院、日赤への入院患者さんの見舞いにケーキを持って行く人を見ます、ケーキの組成を見ますと毒の山。和菓子やケーキを病気の見舞いに持って行くと、もっと病気になれと言っているのと同じです。その理由などもセミナーで解説しています。野菜、果実、海藻、雑穀、ナッツ、魚などを主としたバランスのとれた食養生の重要性を毎回説明しています。



活 動 報 告



★ セミナー：3月22日（火）事務局3Fセミナー室にて

金時ショウガ、サラシア、ザクロの花などの最新情報について

のセミナーが開催されました。（参加者 20 名）

たいへん有意義なお話を聞くことができました。

テキストのみの販売もしております。事務局までお問合せください。



★ 京都薬草の森公園の山開きと植樹祭：

4月10日(日)会員さんの手で一本一本献木頂いた苗木が植えられました。慣れない作業のうえ、山の斜面での作業は大変でした。が、普段使わない筋肉を使い足や腰が痛くなった方も、そうでない方も自分で植えた木や草に花が咲き実がなり、それを見にくる楽しみ、収穫する楽しみ。

また、山の気をもらう楽しみ、食事の楽しみ等々京都薬草の森公園には色々な楽しみがあります。

皆さんも来園実体験されてみてはいかがでしょうか。

※公園ゲートには鍵がかかっています。入れません。

来園される際は事務局までお知らせください。



植樹の前にまずは笹刈り。よしよしその調子。



作業の合間にちょっと一服



植樹の終わった畑。来春には花見が出きるかな

★ 身近な薬草観察会(7)：筍掘り体験と吉野の桜見学

4月17日(日)JR/近鉄桜井駅から車で約30分、車窓より満開の桜を見ながらNHKの大河ドラマ「義経」ゆかりの地、また桜の名所である吉野にあります本法人副理事長阪口順子さん宅の竹やぶへ筍掘りに行きました。

筍掘りは初めてという人が大半であり、うまく掘れるかどうか心配でしたが、すぐに慣れ皆さん上手に掘っていました。例年に比べ今年は気温が低かったので筍の生長が遅く、やや小ぶりではありましたが大量に収穫でき大満足でした。掘った筍は全てお土産として持ち帰らせていただきました。阪口様には駅からの送迎、筍の掘り方、また昼食にお手製の筍料理をご用意いただき大変お世話になりました。有難うございました。

桜見学は時間の都合で車窓からのみとなりましたことが残念でしたが、来年の楽しみにして帰路につきました。



ちょっと大きいのが出てきたよ



ほうから
。ね！

だんだんサマに
なってきたかな？



結構、きついな



.....

おいしい笑顔満開！

.....



★ 身近な薬草観察会(8)：薬草・野草観察会と山桜鑑賞会

5月5日(木)京都薬草の森公園及び試験栽培農園とその周辺で薬草・野草観察会と山桜鑑賞会が行われました。好天に恵まれ咲き誇る花々は大変きれいでした。(昼食時には築100年の開原さんのご自宅の見学などいつもお世話になり有難うございました)



京都薬草の森公園入りロゲート前にて

山の労働日記 理事 森 清高(日本ヘルス株)

2005年5月14日(土)快晴。有志4名、9時に地下鉄北山駅に集合。車2台で出発。途中、ビールが足りないだろうと、鞍馬寺の門前でN.S.さんが車を止める。作業をしに行くというよりも、皆さんピクニック気分なのが気になり。北山杉の林を抜ければ日差しは明るく、谷は暗くてひんやり。曲がりくねり、登り降りて、陰と陽を繰り返して、京の奥山に分け入る。車で走ることほぼ1時間でセミナーハウス建設予定地に到着し少し離れた川向こう、手摺もない木橋を渡ると風雅な農家が一軒。先生とU.T.さんは熱心に作業をしているが、私たちは少し遅いワラビ取り。山菜摘みをしたことがないU.M.さん、嬉々として張り切りだした。土手のオウレン(黄蓮)を先生から聞いた私は、O.M.さんと鉢植え用に採取する。のどかな春の田圃に笑みが広がる。



ここにもわらびが。今夜の酒の肴にしよう!!

U.T.さんが叫び声を上げた。誰かが「山椒魚だ」と言っている。40cmはゆうに有る茶色の斑模様のヌメツとした物体がゆったりと川を下り始めた。非常におっとりとしたものである。溪流をきれいにしてしまうのは彼にとって良くなかったのかな。しかしこんなに頑張っても、この谷川は大雨や大雪がくればまた元にもどるのかもしれない。

7人で持参したお弁当を囲む。私は気持ち良く横になって暫しまどろむ。杉木立の谷間にも5月の太陽が燦燦と照る。反対側の谷筋に、かなり上から細い急な小川が下ってきている。途中まで遊歩道が作られている。その先は急峻な植林杉の暗い山である。途中でU.M.さんが、倒木を使って橋を掛けようと言い出す。どうも本気らしいので手伝うが、それにしても、長さ5m位の杉の湿った丸太はやたら重い。ヘルニアをやったことのある私は、I.T.さんと用心して担ぎ上げる。やっと3本の丸太で完成したが、試しに渡って見ると一部が腐っていて怖い。さらに上に登る。急斜面を這い登ると遥か上に滝が覗いた。か細い滝は3~5段に分かれ、しかし高さは全部で15mほどもあるのだろうか。近くまでは行けない。次回はここまで遊歩道を作ろうと、労働初体験のU.M.さんが何故か意気軒昂に仕切っている。この山の頂上はどうか、今まで誰も登ったことがないという。未知は冒険心を呼ぶ。平均年齢が60歳を越えると思われる作業隊であるが、新たな目標を得て、次回に繋がりそうな童心である。



ビールは足りるかな? もう少し多く買うべきだったか!

藁草の森に移動。傍を幅2mほどの清流が山から流れている。その小川の流れを清掃するのだという。ノコギリやスコップで流木や枯葉などを片付けながら、少しずつ上に上っていく。意外にも、皆さん黙々と作業に熱中しているではないか! そのうち先生のユンボがガアガアと音を立てて登ってきた。ワイヤーを延ばして大きな流木や石をユンボで引っ張ろうというのです。我々は当然川に入って、ワイヤーを巻きつけたり、押し上げたりする作業班となる。石は梃子でも動かない!の言葉通りにテコに渾身の力を込めても動いてくれない。久しぶりの土方仕事に頭がふらついてきます。



あんまりきれいにされると住み心地が悪くなっちゃう(by 山椒魚)

総 会

5月26日に事務局3Fセミナー室において今年度の通常総会が行われました。

報告第1号～報告第3号、議案第1号～議案第3号が審議された結果満場一致で可決承認されました。

主な可決承認事項は

議案第3号 役員選任：現行役員の任期満了につき新役員の選任の件。

新役員として下記役員の方が選任されました。

新役員名(敬称略)

理 事 長 山原 條二(留任)	理 事 負野 和夫(留任)	理 事 安藤 隆史(新任)
副理事長 阪口 順子(留任)	理 事 ^{しめぎ} 標 ヒロ(留任)	理 事 内山 義規(新任)
副理事長 平井 義人(留任)	理 事 橋本 嘉樹(留任)	理 事 山田 信吾(新任)
副理事長 高田 勝明(留任)	理 事 森川 順子(留任)	監 事 川寄 泰司(留任)
理 事 森 清高(留任)	理 事 丸山 運平(留任)	監 事 伊勢 武夫(留任)
理 事 巖 美稚子(留任)	理 事 田中 實士(留任)	監 事 宇野 智子(新任)

新役員の皆様には本法人がより発展しますよう、運営をお願い致します。

尚、当法人設立当初から理事として活躍されました前理事の井上千秋さんが、残念ながらお仕事の都合上辞任されました。今後のご活躍を祈念いたします。長い間ありがとうございました。

山原理事長の講演

「夏負けに打ち勝つ食養生」

7月9日(土) 10:30～12:00

於：朝日カルチャーセンター京都教室

(京都朝日会館8階)

申込・お問合せは朝日カルチャーセンター

(電話：075-231-9693)迄お願いします。

7月・8月・9月の行事案内

自然療法アドバイザー養成講座(正会員のみ)

7月16日(土)・28日(木) 14:00～17:00

8月20日(土)・25日(木) 14:00～17:00

9月24日(土)・22日(木) 14:00～17:00

受講料：1回 5,000円

於：事務局セミナー室

京都薬草の森公園整備

これからの整備予定日は、7/3(日)、7/21(木)、8/7(日)、8/18(木)、9/4(日)、9/29(木)です。
是非ご協力下さい。参加して下さる方は事務局まで必ずご連絡下さい。又自然木の家や花背の別荘、山林など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。



山原理事長監修の小冊子及び著書の紹介

当法人では下記の小冊子・著書を取り扱っています。

尚、部数がまとまれば頒布価格の割引も致しますので事務局までお尋ねください。

No.	タイトル	内 容	定価(税別)
1	小冊子 甘茶	抗酸化作用の強い低カロリーの甘味剤。抗アレルギー作用	350 円
2	小冊子 金時ショウガ	体の錆止め、冷え症改善、鎮痛作用、抗アレルギー作用	350 円
3	小冊子 紅景天	アルコール排泄や腎機能の賦活作用があります。飲酒前に服用すると悪酔いしにくくなります	400 円
4	小冊子 サラシノール茶	糖尿病・肥満、生活習慣病に有効です。また糖尿病の治療や予防への作用、効能効果、飲用体験談など	400 円
5	小冊子 サラシノール茶Ⅱ	高脂血症、動脈硬化・血管繊維化、脂肪肝への効果を遺伝的肥満ラットで実験的に検証したデータを詳述	450 円
6	「薬草・野草のカシシリーズ」 小冊子 藻塩ものがたり	海藻ミネラル塩「藻塩」について食塩由来の高血圧に有効な理由を詳述	350 円
7	「薬草・野草のカシシリーズ」 小冊子 チョロギの効用	脳梗塞を防ぐ不思議な薬草です。有効成分、薬効、実験結果、利用法などについて詳述	400 円
8	「薬草・野草のカシシリーズ」 小冊子 東洋医学入門	漢方の歴史、漢方療法、老化などについてやさしく解説した東洋医学の入門書	400 円
9	「薬草・野草のカシシリーズ」 学術書 金時ショウガの秘密	金時ショウガの詳細データを記載	800 円
10	「薬草・野草のカシシリーズ」 学術書 サラシノール茶	サラシノールの詳細データを記載	800 円
11	京都の薬草百科	暮らしに密着した薬草 130 種の解説。京都薬草の森公園散策等の必携書です	2500 円
12	神農本草経を巡りて	中国最古の薬草書の現代語訳と解説。 必要な方は事務局迄	非売品

編集後記 今号から紙面がカラーになりました。サツキツツジ（皐月）、アジサイ（紫陽花）。アジサイと言えば大きなまりのような西洋アジサイを花屋や各地の寺などではよく見かけますが日本古来のものはヤマアジサイのような清楚なものです。花粉症に効く抗アレルギー作用の有るアマチャもヤマアジサイの一種です。これらの花を京都薬草の森公園に植え育て見に行きましょう。鬱陶しい梅雨の季節を乗り切るには金時ショウガが良いようです。

研修や入会のお申込、その他お問い合わせは下記事務局までお願いします。

発 行 所 : 特定非営利活動法人 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樺木町上ル
 春帯町 344-2 折坂ビル 2 F
 電話 : 075-256-0811 FAX : 075-257-3591
 E-mail : npo-tenshikai@gaia.eonet.ne.jp