

—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10月号

天然資源開発機構ニュース

— Nature's Essentials —

第15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

- * 秋型花粉症について
- * 活動報告(6・7・8月)
 - 市民公開講座(9) 薬膳入門(実習)
 - 自然療法アドバイザー養成講座 「紫雲膏」造りに挑戦!
- * 山の整備状況
- * 10・11・12月の行事案内
- * 海外研修旅行のご案内
- * その他



健康は自然との共生で

会員と理事長の相談日

毎月第2火曜午後2時～ 要予約。無料。

正会員およびその紹介者のみを対象に、健康や植物、会の運営、その他のご相談をお受けいたします。事務局までお問合せください。



ヨモギ

秋型花粉症について

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

スギ花粉症の低年齢化が問題となっています。しかし、春の花粉症だけではなく秋型花粉症が空中飛散花粉調査からも「秋型花粉症」の増加を裏付けています。カナムグラ(クワ科、ホップの仲間)、ヨモギ、ブタクサ(キク科)など大へん増加している花粉です。しかし、全てのヒトが花粉症になるわけではありません。抗アレルギー剤や抗ヒスタミン剤に依存しないで花粉症の根本原因を考えてみる必要があります。

水の巡りを損なう生活習慣が症状を悪化させています。冬に西瓜やソフトドリンクのような体を冷やすものの多食多飲、砂糖の摂取過多と汗をかくことを忘れた生活に原因があります。

食養生と共に適度な運動は常に必要です。これらの症状の改善を手助けする天然物の組み合わせが、花粉症対応のスーパーです。金時ショウガ、甘茶、大高良姜の三種の薬草が処方されています。

(入手法は事務局にお問合せください)



イラクサ

食物繊維と便秘、コレステロール低下作用

精製された食品原料や加工食品の増加はヒトの歯や咀嚼するという作業や機能を低下させてきています。それ由来の病気の原因というものがあまり問題とされないのは不思議な気がしますので、注意を喚起したいと考えました。

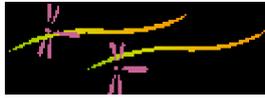
最近の食事内容はどれも2〜3回咀嚼すると食道に入っていくものばかりと思いませんか。唾液はほぼ中性です。唾液を多く分泌させる事は歯周病菌やむし歯菌の生育を阻害し、口臭の発生源を洗浄してしまいます。唾液中にはパロチンというホルモンや消化酵素も含有されています。パロチンは抗老化のホルモンと言われ、骨粗鬆症を予防するカルシウムの吸収促進効果も知られています。

ヒトの歯の構造からしても十分咀嚼して粥状になったものを胃に送り段階的に分解されて吸収される必要があります。今、食品由来のアレルギーが問題となっています。大豆や小麦の蛋白質が原因でなる人もあります。卵白は古くからよく知られたアレルギー源で、卵アルブミンは実験的にアレルギーを惹起させる試薬にもなっている位です。大豆蛋白質も完全に分解されると多数のアミノ酸になり吸収され体の機能の維持に活用されますが、完全に分解されない数種のアミノ酸の結合したオリゴペプチドはアレルギーの原因となります。食物繊維の多い食品をじっくり咀嚼する余裕のある欧米の様なライフスタイルが必要です。但し欧米食を薦めているわけではありません。

50才を越えた女性に高コレステロール血症が多く見られます。女性の加齢と関係ありますが、これを無理なく医薬品に依存しないで正常値にする天然物は食物繊維です。コレステロールは腸管循環といって、肝臓→胆汁→十二指腸→小腸→肝臓と再吸収され排泄されません。日頃から食物繊維の豊富な食品を摂っていると、小腸でコレステロールがこの食物繊維に吸着され、体外へ排泄されてしまいます。合成の医薬品には高コレステロール血症剤があります。しかし、すべて副作用が知られています。

食物繊維の有効性として腸内善玉微生物への作用について注目されています。癌や免疫系に対して善玉微生物の腸内での増加は有効とされています。善玉微生物の腸内での優位状況は、便秘や食中毒のみならず皮膚や体全体を健康に維

持するのに重要（プレバイオテックス）と少しずつですが科学的に解明されてきています。未だ十分には解明されていませんがしかし食物繊維の補給は大切です。1日20～25gの食物繊維が必要で、リンゴ7～8個分くらいになります。野菜・果実・海藻・雑穀・ナッツを広く摂取することは重要です。（食物繊維を2g/個も含有するヌガーを造ってみました。噛まないで約十分間ほどゆっくりなめるように咀嚼してください。6ページ参照）。



活動報告

市民公開講座（9）薬膳入門（実習）：6月13日 於：京都女性センターウイングス京都
 テーマ：「蕃 秀」 講師：当法人副理事長 阪口漢方薬膳研究所 阪口順子先生

メニュー：薬膳メニュー

- | | |
|-------------------------|----------|
| I 五香粉風味の魚の炒め物 | 健胃、滋養強壮 |
| II 金針菜のスープ | 貧血予防、美肌 |
| III 胡瓜ワカメの酢の物 | 清熱、利尿、解毒 |
| IV 人参のキンピラ | 美肌、免疫力強化 |
| V 大根と葱の和え物 | 消食、ダイエット |
| VI 菜飯 | 消食 |
| VII くずもち シナモン風味、金時ショウガ味 | 風邪 |



夏の3ヶ月を蕃秀と呼びます。「蕃」と言う漢字は草木が生い茂る意味で、万物が茂り、花が咲き乱れ、陽気が最高潮に達します。『素問』に夏の養生法として、日の出と共に起きて、日の入りと共に寝る。日中は長いけど怠けてはいけません。一日一回は発汗するように心掛けて、陽気を発散させるようにする。もし陽気を発散させないと身体内に熱がこもって体全体が暑く感じられる。それで冷房の効いた部屋で冷たい飲み物が欲しくなります。身体内で陽気の多い所は「心」です。熱の多い「心」に熱がたまり心臓を悪くします。

従って夏の間に養生法を守らないと、夏風邪、下痢、体のだるさなど冷房病と呼ばれる症状が出てきます。また、秋になりますと五臓の中の肺がよく働くようになります。肺は乾燥を嫌う臓器です。夏の間に陽気を十分に発散していないと、その熱で肺が乾燥されて乾いた咳をするようになります。季節は連綿とつながっています。晩春に夏の兆しがあり、晩夏には秋の気配が漂っています。夏の養生をしっかりとすれば、気持ちよく秋を迎える事ができるのです。

人参や大根の葉を食べると言うことはなかなか出来ません。しかし最近では道の駅や朝市等で葉の付いた人参や大根も見かけるようになりました。

薬膳では全体食と言って食材全部を生かした食事が推奨されています。

この機会に皆様方も部分食ではなく全体食を心掛けるような食生活をお送り下さいませ。

詳しいレシピをご入用の方は事務局までお問合せください。





製剤実習

7月の自然療法アドバイザーセミナーでは今でも広く愛用されている漢方薬の外用剤、
紫雲膏しうんこうの製剤実習をしました。

紫雲膏：小説「華岡青洲の妻」で有名になった華岡青洲(1760～1835)の創生で、華岡青洲は医療の場で世界で初めて生薬で全身麻酔を実用化し、乳がんの手術を実施したことで有名です。

この紫雲膏は紫根、当帰という二種の薬草とゴマ油・蜜蝋・豚脂が処方されています。用途はやけど・痔・唇や手足の乾燥・掻痒症など皮膚病一般に広く用いよく効果がでます。入手方法は事務局までお問合せください。

※ 注意点：紫色が衣服に着色することがありますのでご留意してください。



山の整備状況

作業日：6月 9日：小屋づくり、道整備・入り口セメント打ち

12日：獣害除けネットの設置・川掃除・倒木整理・不要木伐採

7月 21日：遊歩道整備・溪流掃除・木チップづくり・入り口セメント打ち・
入り口の門扉再塗装

午後、美山町長以下4名「薬草の森公園」見学のため来園

8月 7日：遊歩道整備・溪流掃除・木チップづくり

18日：遊歩道整備・溪流掃除・木チップづくり



獣害除けネット張り！

植樹した苗木の若芽が食べられないように試験栽培畑の
周囲に獣害除けのネットを張りました。



← 支柱たて



楽しみのお茶タイムでは季節の果物がでできます。
今回は「坂本薬草園で収穫したスイカ」



来日中の李先生
粉碎作業に
大奮闘！

遊歩道もかなり整備できてきました。枝葉をチップ化して遊歩道に敷くと、歩きやすいだけでなく、枝葉の整理による美化・保水作用・植物に優しい素材になります。写真のグリーンの草はほとんど「マツカゼソウ」です。生薬名は臭節草、岩椒草といい外用や内服で血の巡りをよくします。夏の花期が採集時期です。



大雨対策工事・溪流岩盤掘削



オオサンショウウオが
公園内溪流に見られます。



セミナーハウス用地の
石積工事

※理事長コメント

体の排毒口は5ヶ所あります。口・鼻・大・小それと一番表面積として広い皮膚です。発汗の解毒作用を忘れていませんか？ 体力に応じた山の整備作業がありますので、是非皆様の多数の協力をお願いします。いい汗をかいてください。

10月・11月・12月の活動予定



§ 薬草の森公園整備：10月1日(土)・27日(木) 11月6日(日)・17日(木) 12月4日(日)
(土曜日の希望も多く10月は第1土曜日も入れました。ピクニック気分でご参加ください)

配車等の予定もございますので、参加いただける方は事前に必ず事務局までご連絡ください。

§ 正会員対象自然療法アドバイザー養成講座 土曜コース：10月15日 11月19日 12月17日
木曜コース：10月20日 11月24日
参加費用：5,000円/1回 於事務局3F セミナー室

12月17日(土)のセミナー終了後恒例のフグチリ忘年会を行います(5時～8時頃)。会費3000円。
忘年会のみの参加もお待ちしています。

§ 市民公開講座 (10) 薬膳入門 (実習)

11月1日(火) 於ウィングス京都 13:15～16:30

テーマ 「滋陰」 燥邪に打ち勝つ [詳細は別紙をご案内をご覧ください](#)



新処方ヌガー(凜華ヌガー^{Der})…コレステロール値が高い方。便秘症。
サンプルを用意しています。事務局までお問合せください。

凜華ヌガー^{Der} (噛まないで十分唾液を出すようにゆっくりなめるように咀嚼してください)

主用途：便秘とコレステロール

用量：1回 1～3個。 1日 2～3回。 食前に

用途：口臭の気になる人、口が乾燥気味の人、コレステロールが高い人、便秘の人、骨粗鬆症など、症状に応じて1回の摂取量を調整してください。よく効きます。コレステロールは1ヶ月以上、便秘は1日～2日観察してください。

目的：唾液の成分は澱粉を分解するアミラーゼや粘液質ムチン、タンパク質などを含みほぼ中性です。唾液を多く出すことは口中の有害微生物を殺し、口臭を除去、消化酵素を多く分泌させ、食物を完全に分解させるのを補助します。パロチンというホルモンは老化を抑制するといわれています。パロチンは血中Ca⁺⁺を骨に移行させる作用もあります。

また合成の医薬品にはコレステロール低下作用の優れているものもあります。しかし副作用もあります。食物繊維を補給し、コレステロールを腸で吸着排泄させるヌガーです。食物繊維の腸内での作用としてプレバイオテックスが注目されています。

プレバイオテックスとは食物繊維の新しい、多岐に及ぶ腸内での作用を言っています。食物繊維が腸で分解され、便秘・免疫系などに作用する腸内善玉菌を増加させ、体を健康に維持します。誰にでも手軽に活用できることを考えこのヌガーを造りました。便秘は諸病の原因、高コレステロール血症は循環器障害のもとです。

ヌガー1個 **4g**中に約**2g**の食物繊維を含有します。ヒトの1日に必要な食物繊維量は**20～25g**といわれています。加工食品や精製穀物由来の食品には、ほとんど食物繊維は含有されていません。また、このヌガーには金時ショウガも含まれています。『このヌガーは金時ショウガ含有特許食品(特許第3462839号)です。』

海外研修のご案内



今年2月に行われましたベトナムへの研修旅行は大変好評で、もう一度ベトナムを重点的に見学・研修旅行の企画を希望されますご意見もありましたが、今回の海外研修は、4年前から天然物の薬効研究を進めてもらっていますシドニー大学薬学部薬用植物教育センターの見学や交流を企画しました。日本の大学とは少々異なった雰囲気や学生食堂も味わってください。帰路、香港を経由(2泊)し、中国の生薬問屋街の現状の見学も入れました。

きっとベトナムにはなかった出会いや発見があると思います。

行程中、日本は厳寒期ですがシドニーは夏、香港は春です。



日 程：平成 18 年 2 月 13 日(月)～2 月 19 日(日)まで 7 日間

代 金：一人 約 250,000 円 非会員約 260,000 円

一人部屋追加料金：26,000 円

査証手続手数料 1 件につき 6,300 円(消費税込) 査証実費

詳細をご希望の方は事務局までお知らせください。

山原理事長の講演会

山原理事長の講演会が続きます。身になるお話をわかりやすく解説していただけます。是非ご受講ください。

① 10月22日(土)「花背・京都薬草の森公園を訪ねて」 朝日カルチャーセンターが主催で本会が協力します。

11:40 京都バス「大悲山口」停留所前集合

当法人の会員の方は無料にて参加していただけます。事務局までお申し込みください。

非会員の方は直接、朝日カルチャーセンターにお申し込みください。

② 11月5日(土)「健康講座・風邪は薬で治るのか」 於：朝日カルチャーセンター京都教室

お申込は直接、朝日カルチャーセンターにお申し込みください。

朝日カルチャーセンター：電話：075-231-9693

お知らせ

会員紹介コーナーの開設

本法人は会員の名簿を公開しておりませんので会員同士の交流をしていただくために次号より“会員紹介”のコーナーをつくりたいと思っております。希望される方は以下の要領でご応募してください。

対象者：本法人の正会員及び支援会員（個人、法人とも）

内 容：自己紹介、趣味、植物や物品の交換、会の行事に参加した感想、会への希望、その他。

原 稿：A4半ページ以内（写真を入れても可）。(こちらで多少修正させていただく場合もあります)。

パソコンをお持ちの方はメールの添付でお送りください。

期 間：随時。(応募者の中から毎号順次1名ずつ紹介いたしますので掲載まで時間がかかる場合がありますがご了承ください。)

その他：皆様の記事・ご意見も募集しております。

寄付金のお礼

匿名希望の会員4名（法人会員を含む）の方から総額1,328,000円を活動資金へ寄附いただきました。有難うございました。



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	販売価格
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	800 円
9	「薬草・野草のカシリーズ」 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

台風一過、柿、栗、秋刀魚等々の美味しい季節になりました、「天高く馬肥える」とか人も肥えます。太りすぎにご用心。肥満の妙薬「京都薬草の森公園」で汗を流して体脂肪を燃焼させましょう。気候が良くなると野に山にと出かけることも多いことでしょう。秋の花といえばハギ・ススキ（オバナ）・クズ・キキョウ…秋の七草に代表されるようになんとなくさびしい感じがします。これも自然の摂理でしょうか。

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榎木町
 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