

—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

2006年1月号

# 天然資源開発機構ニュース

— Nature's Essentials —

第16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

- \* 新年の挨拶
- \* 食事内容と免疫系 —加工食品を減らして体を温める—
- \* 腸の掃除と食物繊維の重要性 —汚れた腸は万病のもと
- \* 活動報告(9・10・11月)
  - 市民公開講座(10) 薬膳入門(実習)
  - 自然療法アドバイザー養成講座
- \* 山の整備状況
- \* 1・2・3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。

## ホームページを1月より開設します 日程などの最新情報をホームページ上でお知らせします

今後、皆様のご意見を反映させ充実したものにしていきたいと思っています。

ご意見等お待ちしております。

当法人のページをリンク希望される方は事務局までご連絡ください。

アドレスは1月行事予定のハガキにてお知らせできる予定です。

## 金時ショウガとチヨロギの生(料理用・種芋)の販売をします

価格：金時ショウガ 1,500円/kg(税込) チヨロギ 1,000円/kg(税込)

購入単位 1kg、また多量必要な方(送料は別途ご負担願います)

申込締切1月20日(金)・発送2月初旬頃

購入を希望される方は事務局までご連絡ください。



## 新年おめでとうございます

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

本年、戌年は農耕が一段落した時期を示しています。

戈と斧の形からできている漢字で、木を伐り収穫する年周りと理解されます。これを“いぬ”に配当したのは狩猟にすでに犬が用いられていたからだろうか。

さて、去年は色々の事業に多くの方々が積極的に参加下さりまして有難うございました。

健康造りは医薬品だけではできません。自然療法アドバイザーのセミナーでは、病気と食事、気持、ストレスとの関わりなどを解説しています。冷えを造る医薬品が難病を誘発させます。着実に物事を進めて行けば目的は達成されます。

食養生の大切さを知って適度に体を動かし、気分を開放する健康造りの場として、本年はセミナーハウスにも着工する段取りで進めています。自然豊かな花背に、去年は自然石での石積工事も完了し、建設用地の整備も完了しています。さらに、一部会員の方から“京都の奥入瀬溪谷”の様と嬉しい評価も頂いています。薬草の森公園の整備、有機栽培による試験農園の活用など、テーマは色々あります。4月の植樹祭には、山桜をはじめ栗など約60本ほど植栽しました。しかし、新芽を鹿に食べられほとんど枯れさせてしまった経験から、本年は鹿の背よりも高い5～6年生で季節の果実の収穫も楽しめ、且、薬用植物を重点的に植栽すべく準備中です。茂木ビワは葉も果実も種子も活用できます。冬が花期で、すでに花の咲いている6年生のものを2本、また本年たいへん人気の高かったポポー、papaw (*Asimina triloba*, バンレイシ科、北米中南部～北東部原産)は世界の三大銘果といわれる、ドリアン、マンゴスチン、チェリモアのチョコエリモアと同じ仲間のもので、9月に熟した果実をご期待ください。これも2本植栽します。10mくらいの大木に成長します。

是非、健康造りの実践の場へ、参加・活動・体験していただく様お願いいたします。

万物の変化生成においては、植物の芽にもそれなりのあり方がある。絶えることの無い変化の流れの中ですべてのものは盛衰する(荘子)。

花は散ってもまた春になれば咲きますので、どこが底でどこが頂点かなどを考えるとストレスの始まりとなります。何事もくよくよと考え過ぎないことです。尚、試験農園用地は本法人の名義として登記する予定です。実測で約350坪あります。広く会員の方々への活用法の提案もお待ちいたしますと共に、地元の会員の開原さんには大変なご協力を頂いています点、改めて御礼申し上げます。

皆様の健康を願い新年のご挨拶とします。



## 食事内容と免疫系 ——加工食を減らして体を温める——

白血球は顆粒球に属する好中球、好酸球、好塩基球、またリンパ球や単球からできています。体内への細菌などの異物だけではなく、未消化の蛋白質などアレルギーの原因となるものなども認識し、健康な体が維持できる様に防御機能を発揮しています。最近の報告をみると果実や生野菜、ナッツ類など、口の咀嚼を必要とする食事は神経系や内分泌系に働き、過食をコントロールしていることがわかってきました。

加工食品や缶詰などはヒトに必要なカロリーの補給になります。しかし有用微量ミネラルやビタミン、食物繊維、抗酸化物質さらに酵素類は欠乏してしまい、過食を止めることができません。しかも、加工食品や缶詰などを主に食べていると、血液の組成に変化が見られるという研究があります。体の防衛に重要に作用している白血球数の増加があるのです。“白血球過剰症”という状況になることは、常にエンジンがフルに回転し、免疫系の疲弊を意味します。食事の50%以上を野菜・海藻・果実・ナッツ類など(モヤシも含め)意識して摂食することが、肥満だけではなく免疫系の確実な維持に必要ということです。常に調理された後天の元気の素である食物は、血液や免疫系さらに全組織に分配されていることを意識する必要があります。

運動不足と冷え性は病気の遠因で、解決することの大切な事項です。汗をかくことを忘れてはいけません。冷え性には金時ショウガやあまり知られていないコロハ(豆科・Fenugreek・インドや東南アジアで多用される)や多くの香辛料が有効です。食事の一品にコロハのモヤシを自分で造って食してみたいでしょうか。

### 金時ショウガ末+コロハ末入り パエリア風卵焼

材 料：鶏卵2個、チリメンジャコ約30g(トレーの半分位)、<sup>おきょう</sup>阿膠(コラーゲン、ゼラチン)・金時ショウガ末・コロハ末各々小匙1/2、玉葱スライス(小玉全量)、ジャガイモスライス(小2~3個をスライス後洗って水切りしたもの)、ニラや緑の野菜の細刻適量

作 り 方：全てボールに入れよく混合し、10分ほど休ませます。フライパンに少し多目の油を入れて加熱、煙が出ない程度まで熱くし、材料全量を入れてフライパンに付着しない様にゆする。付着していないことを確認し火を極弱火にして蓋をします。時々焼け具合をチェックし、周囲がほぼ固まったら裏返し、付着しない様に同じ操作を繰り返します。様子を見ながら約4~5分で焼きあがります。裏返した方を表にして盛り付けます。

コメント：見た目も食欲が出る仕上がりとなり、体も温まり簡単調理で大変おいしい一品となります。

### コロハのモヤシの造り方(コロハや阿膠は事務局で紹介します。お問合せください。)

市販されている豆腐の入ったトレーと魚の切り身の下敷きに使われているスポンジを用意します。トレーの中にスポンジを敷き水洗したコロハ大さじ1杯を入れ、コロハが見えなくなる程度まで水を入れます。3~4日すると発芽してきますので、必要なだけ収穫してそのままサラダやポン酢などで食べます。トレーの代わりにマヨネーズ瓶を使ってもかまいません。この場合は楊枝などで少し穴をあけたラップでふたをします。



### 植物性蛋白の多い炒め物

材 料：豆腐1丁(水洗後水切、細目切)、油揚げ1枚(油抜き後、細目切)、野菜(キュウリ、なすび、ネギ、葉物、玉葱など何でも。適当な大きさに切る)、チリメンジャコ約30g、阿膠・金時ショウガ末・コロハ末各々小匙1/2。

作 り 方：フライパンにごま油を少し敷く。材料を全部いれて着火(この時点で着火すると油が飛散しません)。少し強火で蓋をし、しばらく放置します。水が出てきたら菜箸でよく混ぜ弱火にして万遍なく火を通します。これで完成です。

コメント：動物性蛋白より植物性蛋白の方が吸収されやすく、大豆には女性ホルモン様イソフラボンも多く、阿膠とチリメンジャコの組み合わせはイソフラボンと共に骨粗鬆症や前立腺肥大にも効果的です。

# サラシノール茶はここでも威力を発揮します！

## 腸の掃除と食物繊維の重要性 —— 汚れた腸は万病のもと

おせち料理は古くからの食材が用いられて比較的食物繊維が多く含まれます

食物繊維とは、ヒトの持っている消化酵素で分解されない植物性の多糖（イヌリン）やセルロース、リグニン、ヘミセルロース、ペクチンなどと考えて間違いではありませんが、その見解は統一されていません。これらの食物繊維は摂取された後に、消化器内でゲル化され、各種毒素（悪玉菌の発生するもの、コゲ由来のもの、合成の添加物、人工色素など）を丁度ティッシュペーパーの様に吸着して早く排泄します。

またゲル化して小腸粘膜を被い、糖分の吸収を調整したり、ゲル化状態は寒天や煮凝りの様に多量の水分を保有し、消化器内の“嵩増し効果”<sup>かさ</sup>によって有害物質を希釈したり、体積の増加は大腸を刺激し内容物の排泄を早めてくれます。サツマイモやおからを多い目に摂取したときに体験する事柄です。腸をいつもきれいにしていることの大切さについて以下説明します。

リンゴ1個に約2.5gの食物繊維が含有されています。食物繊維は1日約20~25gが必要とされています。しかし、加工食品や精白された穀物類の摂取によって味覚の障害となりやすい食物繊維を除去した食材が増加したために、現代人は慢性的な食物繊維不足に陥っているといっても過言ではありません。その上、肉などに由来の蛋白質やその分解物であるアミノ酸から生成される腐敗物は、いわゆる悪玉菌“クロストリジウム ウエルシュ”などによって生産されます。この腐敗物が汚れた腸を造り曲者です。

腸内を掃除してくれる食物繊維の不足は、便秘や下痢、また痔のほか虫垂炎、憩室炎、大腸がん、大腸ポリープの原因にもなります。この腐敗物が腸管から吸収され、血管に入って体内を巡ります。肌荒れ、くすみ、肩こり、体の倦怠感などに表れるだけでなく、生活習慣病である循環器系疾患、糖尿病、動脈硬化などの発症リスクが高くなります。乳がんの発症も週に2回以下の排便しかない人はリスクが高く、腸内のこれらの腐敗物による発ガン促進と考えられます。

いわゆる悪玉菌が蛋白質やアミノ酸を分解して、アンモニアや有害アミンを生成すると、肝機能が低下している場合は、これらの有害物質が脳に運ばれて“肝性脳症”<sup>か</sup>、といわれる意識障害を誘発して非常に危険な場合もあります。

日頃から善玉菌を増加させるためにオリゴ糖の補給や腸を掃除する食物繊維の補給は大切です。

サラシノール茶を飲用するとサラシノール茶自体に含有されているオリゴ糖の作用と、食事で摂った炭水化物をサラシノール茶がオリゴ糖に変換するという両面から、オリゴ糖の補給効果が得られます。これにより、悪玉菌の増殖を抑制することができます。0-157、赤痢、コレラなども悪玉菌が多く免疫力の低下した場合によく感染します。

原因不明の下痢をした時、市販の整腸剤よりも1カップの納豆の方がよく効くこともしばしば経験しています。納豆にはイソフラボン、オリゴ糖さらにω-3型のリノレン酸など有用な素材が豊富に含まれています。50才を過ぎたら1日1カップの納豆を補給したいものです。

有用微生物がお腹の中で満たされていることが必要です。



食物繊維の補給に野菜、果実、海藻、ナッツ類、雑穀などの摂取は不可欠ですが、手軽にいつも補給できる様に「凜華ヌガー<sup>デル</sup> Der」を造ってみました。ゆっくりと噛まずに唾液を十分出して食べてください。

また水溶性食物繊維であるゴボウなどに含有される“イヌリン”についても事務局にお問合せください。

## 活動報告

市民公開講座 (10) 薬膳入門 (実習) : 11月1日

於：京都女性センターウイングス京都  
講師：副理事長 阪口漢方薬膳研究所  
阪口 順子 先

### テーマ：秋養生法の「滋陰」 燥邪に打ち勝つ

黄帝内経・素問には秋の養生法として「秋三月、早臥早起、興鷄俱興」早く寝て早く起きる。日の出と共に目覚め、日没と共に寝る鷄のように早寝早起きを心掛けましょう。と書かれています。

過ごしやすい季節ですが、秋は「燥邪」と呼ばれる邪気が私たちに襲います。燥邪は中秋を挟んで、夏の暑さの残る温燥と寒気が加わる涼燥に分けて考えられます。

「温燥」 喉や鼻が乾燥、鼻血、皮膚や毛髪の乾燥 「涼燥」 咳が出て鼻が詰まり、水っぽい痰がでる。

燥邪から私たちの体を守るためには「滋陰」つまり陰液と呼ばれる津液や血を補い、潤すような薬膳を摂るように心掛けなくてはいけません。

#### 滋陰作用のある食物

ホウレンソウ、人参、黒木耳、白木耳、海松子、リンゴ、梨、バナナ、柿、銀杏、百合、キウイ、桑の実、葡萄、ヒマワリの種、卵の黄身、牛乳、ホタテ貝、豚肉、烏骨鶏、牡蛎、蟹、鴨肉など

晩秋になり「涼燥」を感じる様になりますと「温陽補気」の作用がある食物も積極的に摂るように心掛けると良いでしょう。

#### 温陽補気、潤肺健脾作用のある食物

長芋、ジャガイモ、人参、インゲン、椎茸、栗、蜂蜜、鶏肉、兎肉、牛肉、胡桃、蕪、大蒜、生姜、葱、穀類など  
秋の恵みを生かした薬膳調理を心掛けて来るべき冬を乗り越える体を養っていききたいものです。



#### メニュー

- |               |                      |            |
|---------------|----------------------|------------|
| I 魚に野菜のあんかけ   | (魚、黒木耳、人参、玉葱、ウズラ卵、蕪) | 滋陰 補陽益気    |
| II 大根と菊花の酢の物  | (大根、菊花、柚子、スダチ)       | 養肝明目、消食    |
| III 小芋の胡桃味噌和え | (小芋、胡桃、味噌、甜菜糖、ズイキ)   | 補陽益気 健脾 健胃 |
| IV 南瓜のスープ     | (南瓜、玉葱、松の実)          | 滋陰潤肺 健脾    |
| V 百合粥         | (粳米、百合、大棗、朝鮮人参、藻塩)   | 清熱潤肺 補陽益気  |
| VI 銀耳のデザート    | (銀耳、白木耳、枸杞子、キウイ)     | 滋陰潤肺 明目    |

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。



## 山の整備状況

作業日：9月4日：遊歩道整備・溪流掃除

10月1日：遊歩道整備・溪流掃除・倒木整理

29日：朝日カルチャーセンター主催の観察会を当法人会員有志の協力で、「薬草の森公園」及び周辺で開催。

開原さんには大変お世話になりました。

11月12日：遊歩道整備・溪流掃除

18日：遊歩道整備・溪流掃除・物置小屋移動



開原邸の門前での記念撮影



ミカエリソウ  
(見返る位美しい?)



時折降る小雨の中での観察：



山の斜面を削っての遊歩道作り

(東さんファミリーには大変お世話になっています。)



セミナーハウス予定地に完成した護岸石積

(写真右の溪流は寺谷川です。料理屋の美山荘はここから徒歩約25分位。)



物置小屋移転のクレーン作業

## 会員紹介

当法人設立時からの理事をお願いしています「<sup>いわおみちこ</sup>巖美稚子」さんの事務所  
“(有) オフィスアーティ” 様のご紹介をします。

アーティはARTI すなわち Association of Relaxation Therapy, International の頭文字です。  
代表取締役である「巖美稚子」さんは薬剤師として西洋医学の病院に勤務した後、北京伝統医学  
交流センター気功研治所を卒業後、気功健康教室や指導者養成のため “国際リラクゼーション  
セラピー協会” を設立。日本病院薬剤師会、世界医学気功学会、日本心理臨床学会、人体科学会等  
に所属。誰もが簡単に出来る気功で、自分で出来る健康管理に主体をおいて、病人を増やさない  
医療を目標にしています。もちろん気を高めるため、外気治療も行います。



東京・大阪・京都・芦屋の教室の他、関西大学正課保健体育気功講座で学生にも教えています。

西洋医学と気功の長所を取り入れ、京都市立病院の内科や、京都予防医学センターで**糖尿病**の患者さんを対象とした  
**気功ウォーキング**を指導し、医学的効果を上げ、中国、アメリカの学会でもその成果を発表しています。

心臓循環器、腎臓病など合併症をお持ちの方や従来運動療法が困難とされた関節症状の方にも安心して行えます。他に  
肩こり・腰痛・不眠症・高血圧・自律神経失調症・心理的ストレス・便秘・冷え性などの緩和に**医学気功**や、気功とアロマの  
呼吸を組み合わせてむくみをとる**美容気功**などがあります。

また個人健康カウンセリング、漢方薬膳相談会、鍼灸院ご紹介なども行っています。

病気を超えてイキイキと生活したいと願う皆様、将来に備えて健康について学びたい世代の皆様、気功で一日の疲れを残さ  
ない習慣をつけましょう。

お問合せ先：(有) オフィスアーティ <http://www.arti-news.com/>

京都市下京区松原通室町東入玉津島町 287 電話 075-342-4802 FAX 075-342-4805

### □ 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 “会員紹介” のコーナーを設け  
ました。希望される方は事務局までご連絡ください。

□ その他：皆様の記事・ご意見も募集しております。

## 1月・2月・3月の活動予定

§ 薬草の森公園整備：3月30日(木)

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：1月21日 2月25日 3月18日

木曜コース：1月26日 2月23日 3月23日

参加費用：5,000円/1回 於事務局3F セミナー室

§ 朝日カルチャーセンター「健康講座・まだ間に合う！花粉症対策」 山原理事長の講演です！

1月28日(土)10時30分～12時 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迄  
朝日カルチャーセンター：電話 075-231-9693

## 海外研修のご案内

ニュース15号でもご紹介いたしましたが、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。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。  
行程中、日本は厳寒期ですがシドニーは夏、香港は春です。

申込締切  
12/28(水)午前中まで  
お急ぎください！

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：39,000円

査証手数料1件につき6,300円(消費税込) 詳細をご希望の方は事務局までお知らせください。





## 山原理事長の著書および監修の小冊子の紹介

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

明けましておめでとうございます

本年もよろしくお申し込み申し上げます

本号より会員紹介の欄を設けました。自薦、他薦を問いませんので投稿をお願い致します。

益々充実した誌面にしたいと思っていますので会員の皆様のご協力をお願い致します。

寒い冬を乗り切って、春になれば花背の京都薬草の森公園で山の新鮮な空気を吸い、汗を流しましょう。

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