会報誌ページに戻る

R&G Agency for Curative Natural Products

特定非営利活動法人

天然資源開発機構ニュース

自然流の健康造りへの情報誌

Vol. 19

2006年　10月号

発行所：特定非営利活動法人天然資源開発機構　　編　集：特定非営利活動法人天然資源開発機構事務局

〒602-8026 京都市上京区新町通椹木町上ル春帯町 344-2　折坂ビル２F　TEL:075-256-0811　FAX:075-257-3591

E-mail:npo@tenshikai.or.jp　http://www.tenshikai.or.jp

Contents

1. ″難病の解説„ シリーズⅡ-2
続・運動と生活習慣病の予防･改善！
ヘルスケアアドバイザー　山東速夫
2. 6月･7月･8月の活動報告
市民公開講座(11)薬膳教室
京都･下鴨 ″蕪庵„ 武田淳一
″京都薬草の森公園„ 近況報告
3. 今後の活動予定　海外研修他のご案内
4. 10月・11月・12月の行事予定
5. アセトアルデヒドと消化器癌　山原理事長
6. 会員紹介
㈱ユービーコーポレーション　植松幹公

10月　″神無月„

神々が出雲へ集まる月。10月末には二十四節気の″霜降„です。冬の到来が感じられ、花背の山では紅葉の始まる植物もあります。

10月　″October„

古代ローマでは紀元前8世紀にローマ建国の祖ロムルスによる″ロムルス暦„が用いられました。現在でいう「3月～12月」が「1月から10月」とされていて、1年の初めは春分の日です。1年は10ヶ月304日で、寒さが厳しく農耕もできない1月･2月は数える必要も無かったのでしょうか。ロムルスの後の皇帝ヌマ･ポンピリウスは暦の改良を行い冬の2ヶ月も暦に入れ、「大陰暦」で1年を355日とし紀元前153年に1月と2月を繰上げ現状の様になりました。その結果8番目という意味のOcto.が10月になったわけです。

現在の暦	ヌマ暦	日数	意　味
3月	Martius(March)	31	マルス(軍神)の月
4月	Aprilis(April)	29	アプロディテ(愛の女神)の月
5月	Maius(May)	31	マイア(豊穣の女神)の月
6月	Junius(June)	29	ユノー(結婚･祝福の神)の月
7月	Quintilis	31	ラテン語で5番目の月
8月	Sextilis	29	ラテン語で6番目の月
9月	September	29	ラテン語で7番目の月
10月	October	31	ラテン語で8番目の月
11月	November	29	ラテン語で9番目の月
12月	December	29	ラテン語で10番目の月
1月	Januaris	29	ヤヌス(門の守護神)の月
2月	Februarius	28	フェブルス(贖罪の神)の月

シリーズ 身近な薬草　オミナエシ(女郎花)　オミナエシ科

生薬名：敗醤根（はいしょうこん）　(根の周皮を除去し乾燥して用いる)

秋の花、尾花・葛花・なでしこの花・おみなえしまた藤袴・あさがおの花・・・山上憶良（あさがおの花は現代桔梗といわれています）

オミナエシは日当たりのよい山野の草地に生える多年草ですが、近年目にすることが少なくなりました。7月～9月頃まで特長のある黄色い花を咲かせます。女飯の意味で、花の一つ一つを小さな粟に見立て、粟飯から推定した名前かもしれません。特有の匂いは、草が枯れたり、根を乾燥して生薬としますが、この生薬にも特有の匂いがあります。敗醤根は煎じて腫れ物の解毒や利尿剤として用いられました。若い苗は湯がいて食用にしました。

昨年当法人の試験農園に数10株移植しましたが、すべて鹿に食べられてしまいました。本年さらに移植を検討中です。オミナエシやフジバカマなどを花背の山々に復活させ季節を楽しみ、山に多くの人々が来る環境造りに是非ご協力ください。熟年者も若者も家に″とじこもり症„では不健康の素を造っています。

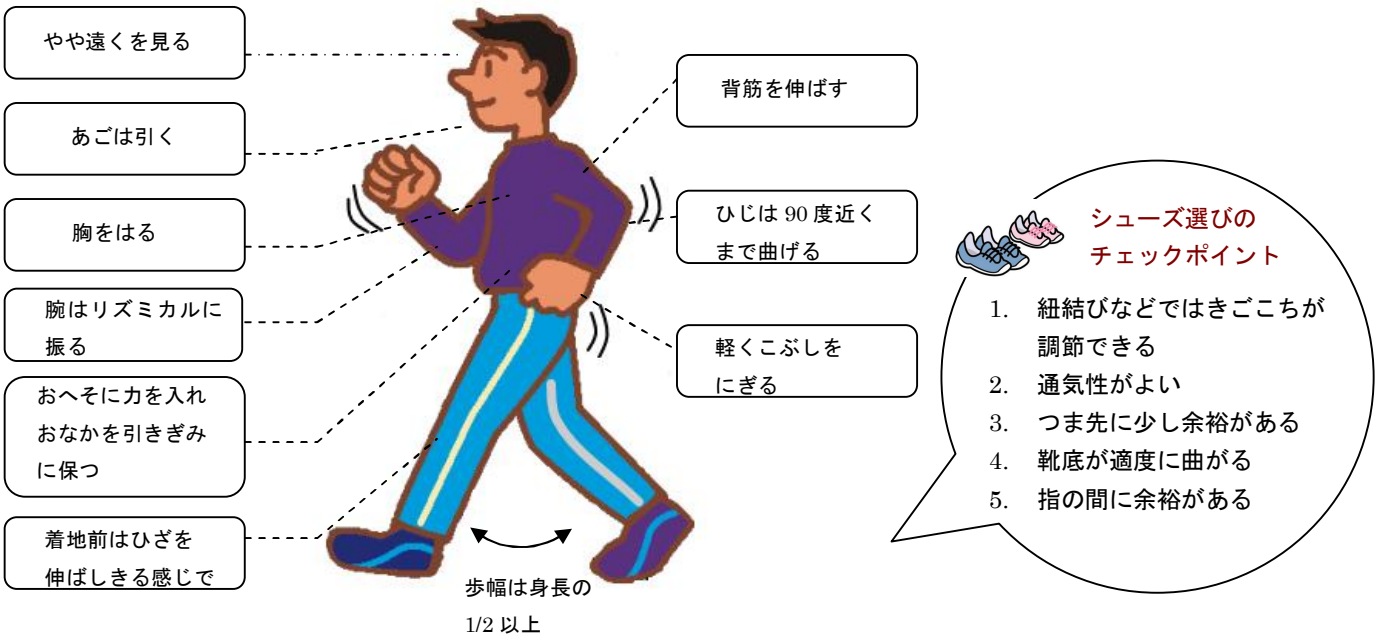
無料の漢方相談を毎月第二火曜日に行っています。(要予約)

続・運動と生活習慣病の予防･改善！

ヘルスケアアドバイザー　山東速夫

前号に引き続きウォーキングやスクワットの基本について解説していただきます。

1. ウォーキングについて



効果的なウォーキング方法

- 正しい姿勢で歩く･･･胸を張り、大きく腕をふってリズミカルに歩きましょう。
- 少し早足で歩く　･･･軽く息がはずむくらいの早足で歩きましょう。(会話ができるくらい)
- 1 回 20 分以上歩く･･･1 回あたり 10 分程度でも数回行えば効果あり。時間のとれないときはこの方法で。
- 歩数計をつける　･･･歩数計をつけると励みになり、やる気達成感が得られます。
- ウォーキング用のシューズをはく･･･足のトラブルを防ぐため、足にフィットするものを。

ウォーキングを安全に行うために

- 健康に問題のある人は医師に相談(内臓疾患のある人、血圧の高い人、関節に炎症のある人など)
- 体調不良のときはムリをしない。
- 歩く前にはウォーミングアップ、歩いた後はクーリングダウン
- 水分補給を忘れずに行う(水筒やペットボトルを携帯する)
- 天候に配慮し、サングラス、防寒具等を上手に使う
- 万が一のため、小銭と連絡先のわかるものを携帯する

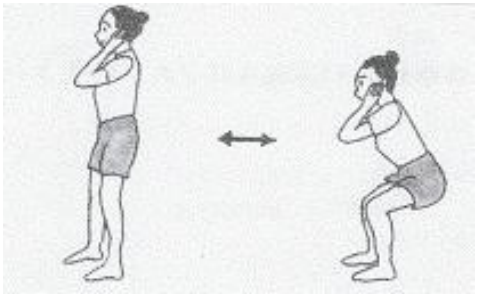
ウォーキングについて基本事項を解説しました。1 日 1 万歩が生活習慣病予防には理想的な歩数といわれていますが、決してムリをせず。まず日常生活での歩数の増加を目標にしましょう。

2. 筋肉強化運動について

人間のからだは、骨格筋という大きな筋肉を収縮することによって関節を動かしています。
この筋肉が収縮するときに発揮できる力の強さが「筋力」です。筋力の低下は加齢によるところが大きいですが、運動不足がその低下をさらに加速させます。筋力低下は同じ運動量でも疲れやすくなります。
また、下半身筋力の低下は、膝痛、腰痛や転倒による骨折をまねくことになります。

- 膝屈伸運動（スクワット）について

基本の姿勢



大腿四頭筋を中心に、下半身全体の筋肉を強化します。

できるだけ膝が前に出ないよう、椅子に腰かけるイメージで膝の屈伸をゆっくり繰り返す。（体力に合わせて 10～30 回、反復する）。内股にならないように注意する（上下に 8 秒ほどかける）。1 分程度の休息を挟んでもう一度繰り返すと、より高い効果が得られます。

- ストレッチ運動について

基本の姿勢

ストレッチングとは、筋肉を伸ばし身体の柔軟性をとりもどす体操です。この体操では、柔軟体操のように反動をつけずに、筋や腱を静かにゆっくり伸ばします。ほどよい緊張が感じられるところで動作を止め、そのままの姿勢を約 20 秒間保持します。

- へそを覗き込むように、両足同時または片足づつ交互に抱え込み背中をしっかり伸ばす。
- 両足の膝をそろえたままゆっくりと横に倒す。
- 片足だけゆっくりと持ち上げ反対側に倒す。もう一方の足は伸ばしたままにする。

いずれも顔は足を倒す方向の反対側に向け、肩が上がらないようにし、腰をムリの無い範囲でしっかり回します。

以上、３つの種類の運動について一例を解説しましたが、運動は「運動しよう！」と思ってするものだけではありません。日常的にこまめに動く習慣をつければ、知らず知らずのうちに余分なカロリーを消費し、また筋肉や骨を丈夫にすることができます。わが国の健康寿命は 74 歳と世界のトップにありますが、お互いからだイキイキ運動ですこやかに過ごしましょう。

理事長コメント：相手のいる運動は、時としてストレスの原因にもなります。自分流に体を積極的に動かす工夫が大切です。花背の山に遊歩道を作る作業に参加されますことは、森林や水資源の確保にも有効な環境整備を体のトレーニングと共にやってくれます。

６月・７月・８月の活動報告

厳しい暑さの中、たくさんの方にご参加いただきました

7 月 13 日

薬膳教室

京都･下鴨　廣東料理〝蕪庵〟の武田淳一先生にご指導いただきました。
ありがとうございました。

テーマ：京野菜を使った滋陰養陰

Ⅰ	雀巣帯子（チャオツォタイチー）	ホタテ貝の巣ごもり
Ⅱ	原只鮑魚（インタパゥギー）	アワビのステーキ
Ⅲ	蒸肉餅	豚肉のミンチの蒸し物
Ⅳ	雲腿冬瓜	冬瓜のスープ
Ⅴ	西米露人参（サイマイローヤンサン）	タピオカのデザート
Ⅵ	人参の飾り切	

武田先生が薬膳教室でされたお話を一部ご紹介します。

京都の人々は昔から土や土地を改良し、加茂川などの川の流れも変え、水や風、の竹の子、和知の黒豆、堀川ゴボウ、鹿ケ谷カボチャ、九条ネギなどと名品といえるものを作り上げてきました。先人の知恵は、目には見えない土や水の成分、空気や気候にあったものに変えて育ててきたのです。

野菜は土がないと駄目なのだそうです。種を植えて苗が生長する過程で土を勉強するのだそうです。今風に言えば遺伝子が開いていくとか記憶が開花するというのでしょう。勉強した後は土というストレスのない空中を自由に伸びてゆけばいいのだそうです。土を経験してると、根もどんどん下に伸びてゆくそうです。

土の温度、これがものすごく大切なのです。土というのは面白いもので、いろいろな微生物が入っていて、温度の高低によってＯＮになる微生物とＯＦＦになる微生物が色々と分かれています。寒暖の差が激しい所は色々な微生物がＯＮになったりＯＦＦになったりするから、非常に色々な種類のアミノ酸が作られるので美味しいのだそうです。京野菜を作り上げた先人は、海老芋の中にどんなアミノ酸がたくさん入っていると美味しくなるのかを知っていたとしかいいようがありません。土の温度、自然をうまく生かすことをよく知っていたと思えます。それと農作物には風が大切なのです。風の刺激で育つのです。盆栽でもかわいがりすぎると駄目だと言います。苦労がいいものを育てるようです。

人参の飾り切

今年は天候不順で日照時間も少ないのに、植木も野菜の緑も、なぜか緑みどりしています。野菜というのは下から窒素を吸い上げて上に養分として持っていくわけですが、途中で硝酸になるのです。硝酸になってアンモニアになって、光合成になっていくのですが、光合成が不十分だと硝酸が残っているのです。この硝酸分は実は発ガン性があって、この硝酸分の残っている作物は本当に緑みどりしている。そして硝酸分が抜けきった作物というのは結構くすんだ緑色になるのです。

今年の野菜の色が緑みどりしているのは新鮮なのかと思っていたら、実は反対だったのです。光合成が鈍いと硝酸が残って、緑みどりしているのです。

そういうことになると、逆に虫がつきやすくなるそうです。硝酸分の残っているところに虫がついてくるのです。

農法も今、色々な作り方、育て方が生まれ、昔は農薬も抗生物質も無かったが立派に野菜ができていました。より質の高い野菜作りに京都の農家の人々が挑戦される姿に元気を頂いて、皆様に報告を申し上げます。

理事長コメント：食養生の源は食材にあります。自分の手で確認して一つでも栽培してみると、農作業を通し体を動かす、肥料や農薬の知識も身につきます。さらに市販されている野菜の不自然さもよくわかります。

〝京都薬草の森公園〟　近況報告

山本様ご夫妻の熱心な作業で、谷から水が引ける様になりました。
大へん貴重な水です。
大事に使うよう、心がけましょう。

今年の植樹祭で植えたびわの木にたくさん実がつきました。

自然の中で流す汗は大変気持ちいいです。皆さんも是非〝京都薬草の森公園〟へお出かけください

7月6日　公園整備の後
シーフードバーベキュー

毎回こんな感じで始まります

遠方より参加くださいます藪下様。
いつもありがとうございます。

粉砕作業に平井様ご家族でご協力いただきました。

坂本薬草園で獲れた〝旬の野菜と果物〟
公園内を流れる清流で冷やされ出番待ちです。

8月6日　公園整備
野外での食事は格別です。

公園内に京都では大へん珍しい〝イワタバコ〟の花が咲きました。
〝イワタバコ〟は薬用植物でもあり、山菜でもあります。

その他の活動報告

7月1日
朝日ｶﾙﾁｬｰ京都教室主催、山原理事長講演〝免疫力の調整〟盛況に終了しました。

今後の活動予定

ε　セミナーハウス着工の件

本法人設立 4 年目にしてほぼその方向がやっと決まってきました。普段の生活から開放される自然の多く残った〝京都薬草の森公園〟は建物が出来ても皆様の活用があってこそ生きてきます。積極的なご意見とご協力をお願いします。9 月 26 日の臨時総会にて詳細決定したいと思います。是非ご参加ください。欠席されます方は委任状をご返送ねがいます。

ε　海外研修の件　　平成 18 年 2 月頃出発予定

インドまたはベトナム北部を訪ねます。訪問地およびスケジュールを調整･作成中です。
詳細が決まり次第ご案内いたします。（原油高騰により飛行機運賃が上がっています）

イ ン ド 案→ティルパティ･ヴィシャワダ･マドライなどの旧跡と生薬の栽培地加工場の視察
やアーユールベーダ病院の見学など・・・費用概算約 35 万円
ベトナム案→ハノイ･ラオカイ･サパ･バックハー･ハンロン湾などの北部の薬草栽培地や
少数民族との交流や世界遺産の視察など・・・費用概算約 23 万円
ご希望などがございましたらご遠慮なく事務局までご連絡ください。それにより最終決定します。

10 月･11 月･12 月の行事予定

10 月 15 日(日)　〝芋煮会〟　500 円/一人
秋の収穫を楽しむ健康食〝芋煮会〟を行います.里芋や山菜･シーフードを大鍋で煮るものです。是非ご参加ください。

薬草の森公園整備：10 月 15 日(日)・10 月 27 日(金)
11 月 5 日(日)・11 月 16 日(木)
12 月 3 日(日)このあと来年 3 月頃まで降雪のため閉山します

正会員対象自然療法アドバイザー養成講座
於事務局 3Ｆセミナー室　午後 2 時～5 時　参加費用：5,000 円/1 回
土曜コース：　10 月 21 日・11 月 18 日・12 月 16 日
木曜コース：　10 月 26 日・11 月 30 日

12 月 16 日(土)セミナー終了後、恒例のふぐチリ忘年会を行います(午後 5 時～8 時頃)。
会費 3000 円/一人　忘年会のみの参加もお待ちしています。

山原理事長の講演他
① 11 月 21 日(火) 朝日ｶﾙﾁｬｰｾﾝﾀｰ共催：〝北山杉の里で磨丸太見学と薬草を訪ねる〟
10:20　西日本 JR バス「杉坂口」停留所集合
「杉坂口」バス停～道風神社付近の薬草や野草観察～道風神社～北山中川･中田林業で昼食～
磨丸太実演見学～宗連寺(16 時解散予定)　※昼食は弁当をご持参ください。
◎西日本 JR バスご案内　(2006 年 8 月現在のダイヤです。各自ご確認をお願いします)
行き：「京都駅」より 9:20 発「周山」行に乗車、「杉坂口」下車(10:18 着)が便利です。
帰り：「北山中川」16:45 発「京都駅」行に乗車、終点京都駅(17:46 着)が便利です。
◎雨天順延の判断について：前日午後 6:50 頃からの NHK テレビによる天気予報で、翌日午前午後を問わず京都府南部の降雨予測が 50%以上の降水確率を示した場合は翌週(11 月 28 日)に順延となります。
◎当法人の正会員の方は無料にて参加していただけます。事務局までお申込みください。
◎正会員以外の方は直接、朝日ｶﾙﾁｬｰｾﾝﾀｰ京都教室まで。
② 12 月 2 日(土) 朝日ｶﾙﾁｬｰｾﾝﾀｰ京都教室主催講演：テーマ〝高血圧･低血圧を改善しよう〟
於朝日ｶﾙﾁｬｰｾﾝﾀｰ京都教室　午前 10 時 30 分～12:00　　直接、朝日ｶﾙﾁｬｰｾﾝﾀｰ京都教室までお申込みください。　　朝日ｶﾙﾁｬｰｾﾝﾀｰ京都教室：電話 075-231-9693

薬膳教室
11 月 7 日(火)　於ウィングス京都　13:15～16:30
テーマ〝養肝明目〟　詳細は別紙ご案内をご覧下さい。
当法人副理事長･阪口漢方薬膳研究所の阪口順子先生にご指導をいただきます。

アセトアルデヒドと消化器癌

山　原　條　二

最近、フィンランド・ヘルシンキ大学の内科グループが発表した論文※に注目するものがありましたので紹介します。結論は、アセトアルデヒドの体内濃度の高い喫煙者や飲酒者は、口腔･食道･咽頭など上部消化器癌の発生が高くなります。消化器の中にいる微生物によって産生されるアセトアルデヒドが発癌リスクを高めていることが確認されました。

このアセトアルデヒドを消去する機能の低下している人が、消化器癌の発症が大幅に増加することは日本人の研究者によって確認されました。このアセトアルデヒド消去能の低下した人は、唾液中のアセトアルデヒドが少量の飲酒後でも通常人の２～3 倍に達しています。上部消化器癌の最大 80%は喫煙や飲酒に、また胃癌の危険因子とされている萎縮性胃炎や無酸症にアセトアルデヒドが関与しているとされています。

このアセトアルデヒドをアミノ酸の一種 L-システィン(シスチン１分子から２分子のシスティンが得られる)が、消去してくれることが確認されました。

アセトアルデヒドは喫煙や飲酒のみならず、糖分や炭水化物を多く含む食品からも産生されるので、常々解説しています様にバランスのとれた食事が大切です。

それではL-システィンの多い食品や調理法について検討します。

「焼き魚を食べると癌になりやすい」

といったイメージを持っている人は多いと思います。魚には L-システィンやメチオニンという硫黄を含有するアミノ酸が豊富に含有されています。食品成分表の各種アミノ酸の加工法に対する安定表を図に示しました。メチオニン・シスチン・システィンは焼き魚にするとまた古くなって、過酸化脂質のできた状態で大へん分解されやすいことを示しています。アセトアルデヒドと胃癌の関係もあると思います。焼き魚も大へんおいしいですが、焼きすぎが問題です。この発癌原因物質を L-システィンが消去してくれるのですから、適度な焼き加減にするとか煮物にして L-システィンの残った状態で食べるとよいと思います。酢の物は宜しいが重曹などで晒すこともL-システィンの分解促進になると思われます。

胡麻やナッツ類、海藻、麩、納豆などの大豆製品はL-システィン、シスチンの多い食品です。

※Ville J.らCancer Epidemiol Biomarkers Prev, 146-149, 15(2006).

諸因子に対するたんぱく質アミノ酸残基の感受性※※

因子 / ｱﾐﾉ酸残基	加熱		pH		酸化		光・増感色素共存	過酸化脂質	糖・メイラード反応
	煮熟条件	焙焼条件	強酸条件	強アルカリ条件	空気	酸化剤			
シスチン		×		×		×		×	
システィン		×		×		×		×	

※※分解されやすいアミノ酸に×印を付す。

次回は体の錆止め効果のある SOD 活性とサラシア茶について解説します。ご期待ください。

会員紹介

当法人の啓蒙活動に熱心にご協力いただいています「植松幹公」さんをご紹介します

私は平成 11 年 5 月のサラシノール研究会発足時に山原先生から理事として加わるようにとお誘いを頂き、現在に至っていますので、先生が NPO を立ち上げられた時に会員として参加することになったのは、ごく自然のなりゆきでした。私の会社は、元々カルシウムやビタミン E などの健康食品類を製造販売していましたが、どちらかというと一般的な商品が多く、他社との差別化を図る強力なものがあればと、色々な原料を検討していました。そんな時に先生から、糖尿病やダイエットをはじめ、生活習慣病の予防にも大いに効果の期待できる全く新しい素材があるとご紹介頂きました。それが、当時だれ一人として科学的に研究していなかったのを、先生が世界に先駆けて数年間にわたり研究開発されていたサラシノール茶だったのです。先生に指導を仰ぎながら商品化をしましたのは、サラシノール研究会の会員企業の中では私の会社が一番早かったと密かに自負しています。

発売後はサラシノール茶を広く世間に認知してもらうため何度となく先生に講演をお願いしていますが、いつも快く引き受けて頂いており、深く感謝しております。

また、最近サラシノール茶と非常に相性のよいザクロの花をご紹介頂いた時も、早速 2 種類の素材をブレンドしたものを商品化しました。結果は、やはり相乗効果が大きくて、自社のサラシノール茶単品の商品と比較しても数倍強力であることが、愛用者の検査結果の数値で明らかになっています。

これらの素材は全て先生の指導によるシドニー大学での研究で臨床データが確立されていますので、世間一般のいわゆる健康食品とは一線を画す「生活習慣病の予防食品」と位置付けるべきだと思っております。

山原先生のライフワークの集大成ともいえる『薬草の森公園』の整備もかなり進んでおり開園が楽しみですが、私たちも先生にご指導を頂いている素材をベースとした商材の拡販を通じて、微力ながら少しでも先生のご研究のお役に立つことができればと願っております。

株式会社ユービーコーポレーション　　植松　幹公

事務局便り

血管と血液を若返らせることは、どんな病気に対しても基本です。
日本では全く活用されていない〝ザクロの花〟の新しい薬効を解説した学術版「石榴花」冊子が出版されました。

1 冊 1050 円(税込)

ご入用の方は事務局まで。部数がまとまれば割引があります。

厳しかった夏も峠を越え、朝晩過ごしやすくなってきました。活動するのに最適の気候となりました。京都薬草の森公園はこれからの時季、紅葉がたいへん美しくなります。
10 月 15 日(土)は実りの収穫に感謝し〝芋煮会〟を開催します。色々の行事に積極的なご参加をお待ちしています。

会報誌ページに戻る