

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. **20**

2007年 1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樺木町上ル春帯町 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Ⅲ  
生活習慣と糖尿  
ヘルスケアアドバイザー 山東速夫
2. 健康おたく体験記3 伊澤清志
3. 9月・10月・11月の活動報告
4. “京都薬草の森公園” 近況報告
5. 1月・2月・3月の行事予定

あけまして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 山原 條 二

本会は平成14年に設立が認定され、本年で丁度五年目になります。「合成の医薬品にのみ依存しない健康造り」を多方面から模索してきました。生活習慣と生活環境はどこから考えても重要です。物質大国になってしまった日本は、本当に楽しい心の豊かな気持ちの日々を健康で送れているのか、考える必要を日々の報道で感じてしまいます。

インドやベトナムの田舎で、私共の要望によって天然物の栽培を進めてくれている現地の方々には1日1ドルもあれば生活できます。これを貧しいという言葉で片付けられるのでしょうか。自然から自分の生活に必要なものを創生できる技術を持っている人々は、私はすばらしいと考えます。物質的な繁栄はいずれ破綻する時が、世界のどの文明を見てもやってきます。

地に足を着けた、自然を知り活用する活動で、本年も健康造りを総合的に考えて生きたいと思えます。変わらないご協力をお願いします。

設立5周年記念事業の一つとして、自然木を多用したセミナーハウスは、今夏頃に完成の予定※でいます。また「京都薬草の森公園」もさらに充実させるために、引き続き整備と活用を行っていきます。

※本格的な使用は水道が通水された時期となります。

2007年 元旦

## シリーズ身近な薬草 オケラ(朮) キク科

生薬名: <sup>ビャク</sup>白 <sup>ジュツ</sup>朮 (根茎の表皮を除去後水洗し乾燥して用いる)

オケラはキク科の薬草で、以前はよく乾燥した山野でみられましたが、最近ほとんど観察されません。若芽は湯がいて食用にもされます。秋に根茎を掘り起こし水洗して乾燥したもの(表皮を除去)が漢方で用いる<sup>ビャクジュツ</sup>白朮という生薬です。健胃作用や水の巡りをよくする重要生薬の一つです。花期は秋で、写真の様な、ゴボウ(キク科)に似た鐘状の花の頂点に白～淡紫色の花をつけます。

正月に屠蘇散をいれたお酒、屠蘇酒にも処方されます。カイブシコケラとかカイブシノキ(蚊いぶし)とか言われ、衣の除虫、除カビ剤として用いた記録もあります。古名はウケラ、万葉集にもウケラの歌が知られています。「京都薬草の森公園」内にも移植を考え増殖中です。

京都で有名な八坂神社の白朮祭は、大晦日から元日にかけてオケラを加えたかがり火の火を火縄に移し、この火で雑煮を煮ると一年を息災で過ごせるとした祭礼です。また白朮末を餅に入れた「オケラモチ」は大晦日(追儺の日)に神に供えると悪病を除く力があると信仰されましたが、最近では知る人が少ない行事となりました。

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)

## 生活習慣と糖尿病

ヘルスケアアドバイザー 山東速夫

新年あけましておめでとうございます！

皆様には健やかに新年をお迎えになったことと思います。



昨年、機構ニュース 17 巻、18 巻、19 巻にメタボリックシンドロームに関して記述してきました。

今回、メタボリックシンドロームに関連する疾病の糖尿病と生活習慣について少し情報を提起いたします。

糖尿病を見逃していませんか？

糖尿病は、血液中の糖が増えて、全身の血管が徐々に傷つけられていく病気（動脈硬化など）で、患者数は糖尿病の可能性を含めて 1620 万人といわれています。自覚症状が現れにくいため、真剣に治療に取り組まない人が多く、気づいたときには合併症（失明：糖尿病は原因の第一位、腎不全：透析導入原因の第一位）、脳卒中、心筋梗塞などをおこす可能性が高くなります。

糖尿病対策推進会議作成のチェック項目を紹介します。いくつかあてはまる方は、早急に検査を受け、合併症を未然に防ぐことと、発症してしまっても悪化させないことが大切です。

- 血糖が高いといわれたことがある
- 肥満気味である（機構ニュース 17 巻、4 ページ参考資料 1）参照
- 高血圧といわれて、薬をのんでいる
- 糖尿病の親、兄弟、姉妹がいる
- 40 歳以上である
- 外食が多い
- 野菜をあまり食べない
- あまり運動しない
- 車に乗る機会が多い
- 妊娠時に尿から糖がでたといわれた

動脈硬化を防ぐには！

動脈硬化の危険因子には、高血糖のほかに、高血圧・高脂血症・肥満・喫煙などがあります。特に、高血糖と高血圧が合併すると、動脈硬化の進行が加速し、失明、腎不全、脳卒中、心筋梗塞などの合併症を発症します。

動脈硬化を防ぐには、生活習慣を改善して、危険因子を減らすことが大切です。

生活習慣改善対処法

- 1 日合計 30 分間の全身運動（具体的な方法は機構ニュース 19 巻 2～3 頁参照）
- 運動は、血糖値と血圧を下げ、肥満を改善する効果があります。ウォーキングをはじめ日常生活での全身運動をお勧めします。1 日合計 30 分以上、1 週間に 4 日以上、継続して行いましょう。
- 食後の血糖値を上げない食べ方の例
- 食事のはじめに食物せんいをとる：ひじき・切干大根・きんぴらごぼうなど、食物せんいを多く含むものを食事のはじめに食べるようにしましょう。食物繊維は消化されにくいため、血糖値の上昇が緩やかになります。
  - 主食は精製度の低いものにする：玄米ごはん、全粒粉パンなど精製度の低いものにする、消化・吸収が緩やかになり、食後血糖値の上昇幅が小さくなります。
  - 甘いものは食後にする：甘いものは控えるのがよいが、食べる場合は食後に食べる。食後はすでに食べ物が入っているので、消化・吸収が緩やかになります。そのほかに脂肪を控え、禁煙が大切です。



すでに動脈硬化が進んでいる場合でも、生活習慣に注意し血糖をコントロールすることが合併症を防ぐことにつながります。

**理事長コメント**：かなり病的に進行してしまっている場合、自然療法セミナーでも解説して下さる様に食養生、運動療法に加えてサラシア茶やザクロの花などの併用は大へん有効なデータが多く出ています。ストレスも血糖値には悪い影響を与えます。

## 健康おたく体験記3



新潟市 伊澤 清志



(遠方より種々のセミナーに参加頂いています。今回も寄稿をお願いしました)

9月のセミナー(学術版「石榴の花」出版記念講演)に参加して、生活習慣病や過剰アレルギーの解決のめどはついたように思った。

山原先生の講演から、私は「毒を食べるな、まともの物を食べれ」での叫びを感じ取った。8月中旬うら盆の季節から散歩を始めた。最高気温38度の日もあった。約3ヶ月90日続けるつもりであった。

まもなく90日になろうとしている。よくぞスタミナが続いたものと思う。71歳2ヶ月目から始めた散歩である。金時ショウガを飲み始めてから、陰性の食べ物は摂らないことにした。陽性、陰性の目安は土地の上にあるもの、地下にあるもので見分ける。ただジャガイモは陰性だとの話である。葉物野菜は必要ないかとは言い切れない、妥協して果物だけは食べないことにした。毎日1時間30分くらいを目安にして歩き続けた。

スタミナ源は、玄米1日1合。煮干10匹を基本とした。あとは家族(玄米食はしていない)と夕食のおかずで晩酌をして終わり、間食と夜10時以降の夜食は止めた。



### 散歩

金時ショウガを飲み、歩き始めると、ものすごく汗ばむ。秋も深まり、腕まくりして歩く形は異様のものであるらしい。11月初旬、歩き始めて80日くらいで、昼ねしているとき、肩胛骨の下方の方から和らいできた。丁度肋骨と胸の肉が軟らかくなってきた感じであった。

散歩で特に注意していたのは、目から入る刺激(街路樹を見たり、風景がどの角度や視野角がよいかなど)を意識して歩いた。

今年は秋晴れが続いた。上半身が柔らかくなって、空を見上げる機会が多くなった。

### 宗教感

散歩をすることにより、宇宙と大地の間にいる自分を、青空を見上げながら「生かされている自分」を感じた。ストレスを感じない生活は、自然を意識して太陽を拝む姿勢が必要のように思う。残念ながら、まだ早起きができないでいる。

**理事長コメント**：まず気持ちが前向きであることが宜しいと思います。水や土の中で生育するものは陽性、地上部のものは陰性と考えるときに調理法で調整します。野菜をゆがく、煮る、柿は干柿にして水分を取る。ドライフルーツも同じです。大豆も米も地上になりますが、そのまま摂りません。加熱調理をします。体を冷やさない工夫はバランスよく摂食することです。40年余かかっているの不具合は確実に正常化されている様で何よりです。ゆっくりとあせらずに続けてください。

## 9月・10月・11月の活動報告

今回も盛りだくさんの行事に大勢の方にご参加いただきまし



9月9日

### 公園整備



遊歩道の足場を整備しています。  
危険な場所での作業でした。



9月11日

### 薬膳教室

京都・亀岡「亀峰庵」の山田信吾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：「夏ばて回帰(夏ばてをととりもどそう)」



- I 芋ツルの葉(クキ)松の実和え
- II スベリヒュー納豆和え
- III ネギと若芽の五味子酢味噌和え
- IV 薬草・野菜の春巻きの皮包み揚げ くるみあんかけ
- V 三種盛(里芋とゴボウの御幣餅風・イチジクの胡麻だれかけ・万願寺トウガラシ焼)
- VI 赤米酒のかす汁
- VII ヒル顔のようかん
- VIII 金時ショウガご飯



**理事長コメント**：スベリヒューは雑草の中でも大へん厄介者。ところがこれには「滑腸便通」作用があります。うまく野草を健康造りに活用したいものです。



9月26日

### 臨時総会

- 第一議案 本年度事業費の使用についての具体的説明
- 第二議案 京都薬草の森公園およびセミナーハウス使用規定の提案
- 第三議案 セミナーハウス新築の件
- 第四議案 インド視察旅行の件



10月15日

### 芋煮会(於京都薬草の森公園)



坂本薬草園で収穫された  
「お芋ちゃん」  
大鍋でグツグツ・・・  
ホクホク柔らかく炊けま  
した。



10月31日

### 公園整備

糠岳山頂付近まで遊歩道の整備が進んでいます。



糠岳への中央遊歩道



アケボノソウ



11月5日

### 公園整備



木チップの材料（小枝と鋸屑）



木チップ造り（粉碎機と鋸屑）



木チップを撒布した遊歩道

現地近くの製材所から出る鋸屑と枝葉を粉碎し、遊歩道に撒布します。廃棄物の有効利用です。



11月7日

### 薬膳教室

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いただきました。ありがとうございました。

テーマ：「<sup>ヨウカンメイモク</sup>養肝明目」

- I 枸杞子と魚のレタス包
- II 菊花と金時生姜と大根の甘酢漬
- III 金針菜のきんぴら
- IV 卵の花
- V ヤマノイモの摺り流し汁
- VI 小豆と大棗のデザート
- VII ごはん（ターメリック+ガジュツ末+金時生姜末入）



**理事長コメント：**ターメリック（ウコン）は肝臓に良さそうと知られていますが、少し特有の臭気があり、薬効も向上させ、見た目にも美しいウコン+ガジュツ+金時ショウガを入れたご飯は薬膳の手本のような処方です。毎日食べてもよい素材です。



11月21日 朝日加チャ-センター共催

### 北山杉の里(京都市中川)で磨丸太見学と野草を訪ねる



宗蓮寺の住職にも大へんお世話になりました。有難うございました。

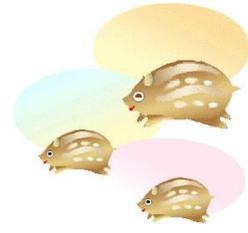


紅葉が大変きれいでした。



北山磨丸太製造作業  
中田林業・中田様にお世話になりました。

## 京都薬草の森公園近況報告



会員の皆様の手作業で整備が進み、京都薬草の森公園は生き生きとした表情をし始めました。新年度の事業に是非ご参加ください。



樹齢 100 年のモミノキ



山頂付近

糠岳の山頂付近まで遊歩道が整備されました。雑木がたくさんあり、秋には落ち葉で「フカフカ」です。

間伐や枝打ち作業により地面まで日差しが入るようになりました。



キクラゲもできました



樹齢 300 年の大杉

京都の北山で樹齢 300 年の大杉は、ほとんど保全されていません。そんな大杉が公園内には 20 数株あります。



板取（バンドリ）の跡

山頂付近には“板取<sup>ほんどり</sup>”という立木の太木から直接板を鋸で取った、大へん貴重な作業跡が見られます。70 年～80 年位以前のものです。

## 1月・2月・3月とこれからの行事予定



薬草の森公園整備：1月・2月 降雪のため閉山しています。

3月30日(金)山開きに向け除雪始めます。

4月8日：山開きと植樹祭・セミナーハウス地鎮祭 5月1日：セミナーハウス上棟式

### 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：1月20日・2月17日・3月17日

木曜コース：1月25日・2月22日・3月22日

### 海外研修旅行

2月7日～13日 "身近なアーユルベダ医学,, インドサラシアの栽培とアーユルベダ生薬を知る旅  
費用：正会員 300,000円 その他 305,000円

○サラシア自生地と栽培地、センナ栽培地の視察 ○アーユルベダ病院の視察

既成のツアーでは見られない所がたくさんあります。原料に関係されている法人の方も、現地見学できるこの機会に是非ご参加ください。最終締切1月15日



### 山原理事長の講演他

3月24日(土) 朝日カルチャーセンター京都教室主催講演：テーマ "メタリックシンドローム予防の食事療法,,

於朝日カルチャーセンター京都教室 午前10時30分～12時 直接、朝日カルチャーセンター京都教室まで

お申込ください。 朝日カルチャーセンター京都教室：電話 075-231-9693

### 薬膳教室

1月30日(火) 於ウィングス京都 13:15～16:30

テーマ "潤肺健脾,, 詳細は別紙ご案内をご覧ください。

前回に引き続き当法人副理事長・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。



- 生金時ショウガ(種芋及び料理用)を頒布します。事務局までご連絡ください。  
12月中旬より発送予定 1,600円/kg(税込)+送料(全国一律700円)
- 植樹祭(4月8日)に向けて献木をお願いします。植物は**同封のリスト**をご参照ください。  
リストに無い植物を希望されます方は事務局へ御問合せください。  
金額は限定しておりません。(お志で結構です) ご自宅用にもご用意できます。  
山開き・植樹祭の詳細は別途お知らせいたします。
- 会員紹介のコーナーは今回はお休みさせていただきます。  
紹介希望の方は事務局までご連絡ください。  
また、皆様からのご意見・ご投稿なども随時受け付けております。
- 薬膳教室のレシピをご入用の方は事務局までご連絡ください。



## 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	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	「薬草・野草のカシリーズ」 学術書 石榴花(ザクロの花)	メタボリックシンドロームの解決策	1050 円
12	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
13	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

[会報誌ページに戻る](#)