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. 21

2007 年 4 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. 体の老化と活性酸素説
山原條二
2. １月･2 月･3 月の活動報告
3. "京都薬草の森公園„ 近況報告
4. ４月･5 月･6 月の行事予定
5. 事務局からのお知らせ
（新事務所地図）

シリーズ身近な薬草　サンシュユ(山茱萸)　ミズキ科

生薬名：山茱萸（サンシュユ）（果実を乾燥して用いる）

早春の花の少ない時期が花期であるために観賞用として広く栽培される中国･朝鮮が原産の植物です。春黄金花（ハルコガネバナ）という別名も、花期の樹形をよくあらわしています。生薬としては、秋に赤くなった果実の果肉のみを "肉山茱萸„ として用います。

また梅酒の様に焼酎に漬けると、２～３ヶ月もすると大変美味しい薬用酒が飲用できます。漬け方は、生（ナマ）の山茱萸(種も入っているまま)と同量の蜂蜜と蜂蜜の３～４倍量(重量)の焼酎を入れ、封をして冷暗所に放置しておき、２～３ヵ月後ざるで漉し保存、飲用します。生（ナマ）が入手できないときは事務局へお問合せください。

漢方薬としては八味地黄丸に処方されています。苗木も事務局にてお手配できます。

事務所移転のお知らせ

４月 16 日より新事務所にて業務を開始します

(4/12, 13 は引越し作業の為事務局はお休みです)

新住所

〒602-8136

京都市上京区椹木町通黒門東入中御門横町（さわらぎちょうどおりくろもんひがしいるなかみかどよこちょう）

574 番地１　ファルマフードビル２F

電話番号　075-803-1653

FAX 番号　075-803-1654

最終ﾍﾟｰｼﾞに地図をご案内しています。

新住所･新電話番号･新 FAX 番号のご登録をお願いします。

E-mail アドレスは変わりません。

体(皮膚も含め)の老化と活性酸素説

山　原　條　二

活性酸素のよくわかりやすい例は昔、傷を受けたときによくオキシフル(オキシゾール)を使用しました。傷口につけると発泡し、微生物を殺菌してくれ、傷の修復を促進してくれる家庭薬として普通にみられました。このオキシフルはH_2O_2という化学式で示され、活性酸素の一つとして考えて間違いでありません。

体内でも紫外線や放射線を受けたとき、ウィルスや細菌が体内に侵入したとき、また飲食物をエネルギーに転換するとき、さらに精神的なストレスを受けても産生されるものです。体に水分と酸素は必須です。また適度な活性酵素も勿論必要ですが、過剰に産生されると細胞や組織に障害が生じ、動脈硬化や発癌など難治性病因となるわけです。すなわち細胞の老化や病気と深く関係があるわけです。

プロの激しい運動をする選手に長寿の人が大へん少ないのは、過剰な運動に伴い体内の組織を非常に活発に使う為に、酸素消費量は当然異常に増加します。細胞内で発生する活性酸素量も多くなります。これが、生体膜への脂質の過酸化反応物を蓄積したり、組織や臓器に障害が発生、長期間の内に難病や老化促進の原因となると考えられます。

―― サラシア茶(五層龍茶、サラシノール茶)が老化予防にもいい含有成分〝マンギフェリン〟が重要な理由 ――

ヒトの体は活性酸素を適度に必要に応じて発生させますが、過剰に発生した時にこれを補足したり、消去する系も備わっています。

よく SOD とか SOD 様物質とかいう言葉を聞きます。Superoxide dismutase の略です。体内にある活性酸素を消去する酵素の一つです。その他にカタラーゼやグルタチオンパーオキシダーゼなどをまとめ、抗酸化酵素と呼ばれます。またこの活性酸素を捕らえて無毒化するものにビタミンCやビタミンE、また尿酸やグルタチオンその他天然の抗酸化作用成分も知られています。ビタミンCなど必要以上に毎日摂取すると、逆の効果を示すという報告もあり、体に良いからといって必要以上に摂取しない方が何でもいいわけです。

―おいしそうな食物には毒があります―

ｱﾝﾊﾞﾗﾝｽな食事にならない様にすることが食養生の基本です。肉100gを食べたら野菜など500gは必要です。

サラシア茶に多量含有されている〝マンギフェリン〟という黄色の物質があります。古くから抗炎症作用や抗酸化作用、抗ビールス作用などが知られていました。少し専門的ですが、TNF (Tumor necrosis factor)という体内で出来る成分は炎症や異常な細胞の増殖、免疫調整、敗血症のショックなど、炎症や病気の発症に関与する成分です。TNF が細胞内のグルタチオンを酸化し、活性酸素を増加することが知られています。また TNF の増加とNF_KB(Nuclear transcription factor $_KB$) という成分も密接に関係があります。炎症やアレルギーの反応などを引起す遺伝子の発現にはNF_KBが関与しています。マンギフェリンを服用すると細胞内のグルタチオン量が2倍に増加し、カタラーゼの活性も高まりマンギフェリンがNF_KBの作用を阻害したために、グルタチオン量が増加することがわかりました。抗酸化作用を有するVCやVEの摂り過ぎの害を心配するよりも、細胞内抗酸化作用物質を間接的に増加させることによって、活性酸素による細胞の損傷を消去する方が健康体の維持･回復に優れていると考えます。茶が抗酸化作用を有するから健康によさそうと言っても、カテキンは活性酸素をどれだけ血中に入って消去しているかの情報はありません。腸内にはヒトに有用な乳酸菌など多く棲息しています。ヨーグルト製品など乳酸菌の発酵食品で乳酸菌を摂っても、腸内にすみついてくれません。善玉菌を増加させる工夫の方が重要です。活性酸素の消去についても同じことが言えます。抗酸化物質の多量摂取を考えるより、抗酸化物質を体内で造り出してくれる系を活性化するものを摂るのがよいと考えます。

１月・２月・３月　活動報告

1 月 30 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：健脾潤肺（けんぴじゅんぱい）

「五臓六腑」という言葉はよく耳にします。五臓とは「肝、心、脾、肺、腎」で、特に「脾」は西洋医学とでは大いに意味が異なります。東洋医学では臓器を指すのではなく、消化器系全般の消化吸収機能、栄養代謝、体液調節の一部、免疫機能維持、止血機能の一部などの機能系なのです。消化された栄養成分や水分は「心、肺」の機能によって全身に送られます。

「脾」は「胃」と共に生命活動を維持するために欠くことのできない栄養成分を全身に供給するので「後天の本」と呼ばれています。「脾」の機能が落ちると、元気がない、気力がない、疲れやすい、寒がる、四肢の冷えなどが生じてきます。「健脾作用」のある食材を使い「肺」の機能も高めれば日々の生活を元気に楽しく過ごせます。

Ⅰ	魚の蒸し物　とろろいもの餡かけ	―――	健脾益気、補肺固腎
Ⅱ	木耳の酢の物	―――	滋陰潤肺
Ⅲ	風呂吹き大根　淡豆・味噌	―――	解表、透疹、消食
Ⅳ	ホウレンソウのスープ	―――	利五臓、健脾益気
Ⅴ	白菜の辛味漬け	―――	消食下気、清血除煩、通便
Ⅵ	リンゴとサツマイモのデザート	―――	生津潤肺、清熱除煩、健脾益気、寛腸通便
Ⅶ	人参いりターメリックライス	―――	養肝明目、健脾益気

詳しいレシピをご希望の方は事務局までご連絡ください。

理事長コメント

調理する楽しみと食べる楽しみは、自律神経系では交感神経の興奮と副交感神経系の興奮と異なります。自律神経系のバランスがとれて健康体も維持されます。食事は楽しんでいただきたいですね。

山原理事長は料理も大変お得意です。
「料理は実験と同じようなもの。あれこれ材料を試してみることから始めます」
なるほど！

2 月 7 日～14 日

山原理事長と行く〝身近なｱｰﾕﾙｳﾞｪｰﾀﾞ医学〟サラシアの栽培地とｱｰﾕﾙｳﾞｪｰﾀﾞ生薬を知る旅

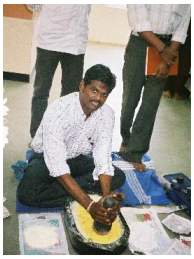
参加されました会員の方から寄稿いただきました。

南インド研修旅行記＆感想

大阪･(有)ﾕｰﾌﾙｺｰﾎﾟﾚｰｼｮﾝ　糸田川　信子

第１日目　関西空港深夜 1 時 25 分発　タイ航空にて総勢 14 名のツァーが始まった。昨年開港したばかりのバンコクで乗り継ぎ待ちの 4 時間、ゆったりとラタンの椅子でくつろぎ、マッサージでリフレッシュして一路チェンナイへ。

最初の訪問地シッダ療法の病院。地中海を思わせる様な建物の病院は当地タミール地方からの厚生大臣が建てられたとか。治療費、食費も無料だとは驚いた。ｱｰﾕﾙｳﾞｪｰﾀﾞより歴史の古いシッダ療法の病院では２週間位で元気になるよう。素足の学生が地べたに座って石臼で薬草を引いているなんてこと、遠い昔にタイムスリップしたかのようだった。



宿泊先へ向かう道中は、制限速度も通行区分もなく、誰もが勝手きままにクラクションを「ブーブー」鳴らして走り抜ける。屋台にはバナナの房、ヤシの実・・・こんな風景がずーと続く。あら！牛がゆっくり横断している！その横を 2 人乗り、3 人乗り、4 人乗りのバイクが追い越していく。ホテルに到着してお湯の出る時間帯(制限されている)にシャワーで旅の疲れを落とし、就寝。

第２日目　朝食では南インドの伝統食、ドサ(豆と米で作った生地を焼いたもの)にマサラ(野菜(主にポテト)の煮込み)を包んでチャイ(甘い紅茶)を食べ、チェンナイ郊外にあるセンナとサラシアの栽培地を見学に出発。とにかく広い。広大な土地にサラシアの元気そうな幼木を植樹した。

5 年経ったらずいぶん成長する。「また来て」と言われた。

第３日目　空路マドライへ移動。ターミナルナダ州立農業大学の薬草園を見学。出迎えてくれた人たちに、大変歓迎された。

ﾀｰﾐﾙﾅﾀﾞ州立農業大学

正面玄関

薬草栽培研究所の

学長と

第４日目　マドゥライ市内見学へ。ティルマライ、ナーヤカ宮殿を見学。

ミナークシ寺院では宗教上、靴を下足箱に預け、ソックスもダメ、素足で入場。

東西南北にそびえ立つ山門は印象的だった。再び空路チェンナイへ移動。

第５日目　チェンナイ市内見学へ。ｱｰﾕﾙｳﾞｪｰﾀﾞ式オイルマッサージを体験。長い木製のベッドに横たわり

伝統的な薬草オイルを使用。過剰な体液が排出され健康感を味わうことができました。シローダラというマッサージは額に薬草オイルを注ぎ流すことにより、心と体を静め、活性化するといわれている。私は大好きだ。念願のサリーも買った。空路タイ･バンコクへ移動。

第６日目　バンコク市内見学へ。フェリーで対岸の「暁の寺」へ。中国との貿易で輸入したタイルが壁や階段に埋め込まれ美しい模様となっていた。エメラルド寺院では、やはり素足で見学。

次は 1782 年に建設されたという王宮へ。王様が住まれたのはラマ８世までで、今は迎賓館としてや国家儀式に使用されているとか。午後はエステやタイ式マッサージなどに出かけ、私は体のスクラブとサウナ風呂、バラのミルク風呂の後、アロママッサージで至福の一時を味わって生き返ったよう。

第７日目　ローズガーデンへ。ここでは外国人観光客向けにタイの伝統文化や風習などを伝えるショーなどを見学。バラ園やゾウのショーを見学して深夜帰路へ。

第８日目　早朝 5 時 10 分関空着。解散。お疲れさまでした。既成のツァーではできない貴重な経験をすることができました。山原先生、ご一緒させていただいた皆様、ありがとうございました。

インド旅行

京都･御所ノ内漢方薬局　　道家　佐智永

以前から山原先生の旅行にはご一緒させていただきたいと思っていましたので「インドの旅」に参加させて頂きました。

日本の漢方も仏教も中国から入ってきたものですが、私の中には、漠然と（何の根拠も無く）インドは、漢方と仏教の発祥の地？と思うところがあり、インドは一度は行ってみたい処でした。

南インドのチェンナイとマドライ。

インド全体を見たわけではないので判りませんが、一言でいえば、「古き時代の日本の心のふるさと」のような感じが致しました。人々がとても優しくて、人懐っこくて、目が合うと殆どの人が微笑み返して手を振ってくれました。子供達も、とっても可愛くって笑顔の会話もしてきました。女性のサリー姿はカラフルで大変美しく、男性は、黒い瞳にビックリする位長いカールしたマツゲがとても印象的でした。美男美女です。食事も箸､スプーンなど用意していきましたが、手で食べる事に、何の抵抗も無く、何でも「ナン」で包んで食べるには、反って便利でした。美味しくってお代わりまでし、その性でしょうか肥って？帰国しました。

インド伝統医学のアーユルベーダーのマッサージを「アーユルベダークリニック」で体験できました。温かいハーブオイルたっぷり！二人の施術師による全身マッサージです。気持ちよくて途中眠ってしまいました。 サラシア樹記念植樹もうれしい行事の一つでした。

この様な木のベッドの上でマッサージをしてもらいます。

又有名なミナークシ寺院は、全員ハダシにならないと入れない所です。

はじめはエエッ！とチョット抵抗はありましたが、次第に慣れ、巨大な寺院内をキョロキョロしながら、信者さんなのか観光の人なのか判らない人々の間のハダシ巡りを楽しみました。そして気付いたのですが、その日は足裏から体全体がポカポカと温ッかでした。足裏健康法の原点？ここにあり！そういえば小学校の頃運動会の時にはハダシで走った記憶が甦りました。

（相当年配？）風邪もひかずに元気に育ったのはこのお陰かな？

道端で売っていた「グァバ実」を山原先生が、「地元の人が買って食べてるきっと美味かろう」と買って下さり、皮ごと食べる事も初めて知りました。甘くておいしかった！勿論ホテルに帰り洗ってからいただきました。

街なかも、ちょっと歩いてみようという事で車を止め皆で歩きました。

住居の隣に牛小屋があり、野良犬野良牛？道路でも乳搾りの人あり。その傍で物を売る人と・・・。牛も犬も鶏も人も自転車もリヤカーも車もぜ～んぶ一緒。新旧混在。それが不思議に似合ってる？という感じです。土地の人々の暮らしが見られ、これは山原ツアーだからこそ出来た楽しい路地裏散策でした。

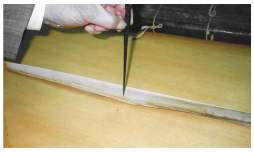
インドについて全く――予備知識無く出かけた事もあり、今回は漢方、仏教などの原点か否かを探る事は出来ませんでしたが、何と無く体感が出来たような感じがしました。インドは広いので、場所によっては随分異なる印象だろうとは思いますが、又, 機会があれば-他の地域も訪ねてみたいと思います。

同行の皆様方も初めてお目にかかったばかりでしたのに、とても良い方々で皆さんによくして頂き楽しい旅ができました。

山原先生はじめ皆様に感謝致します。有難うございました。

ｱｰﾕﾙｳﾞｪｰﾀﾞの経典

バナナの葉に鉄の棒で穴をあけ、点字のような文字で書かれているそうです。



セミナーハウス新築工事契約

平成 19 年 2 月 15 日に周山の東(ひがし)工務店と契約しました。

3 月 30 日(金)：降雪のために閉山していましたが、山開きに向けに除雪を始めます。

4 月 15 日(日)：午前 11 時からセミナーハウス建設予定地にて地鎮祭を行います。
本法人の野外活動の拠点として動植物層の多い、京都･花背、大悲山に現地事務所兼セミナーハウスの建設を計画しておりました。一昨年整地も完了し、いよいよ本年着工致すことになりました。是非、ご出席ください。
午後から植樹祭と除草作業に参加いただける方、地鎮祭のみに参加いただける方、いずれも事務局までご連絡ください。

献木を受付中です。ご自宅への配送も可能です。
別紙ご案内をご参照ください。

正会員の皆様へ　5 月 24 日(木)第 5 回総会を行います。ご案内は別途送付いたします。
前号に同封しました「セミナーハウス利用規定」の検討をお進めください。

4月･5月･6月の行事予定

薬草の森公園整備：4 月 5 日(木)・4 月 15 日(日)
5 月 6 日(日)
6 月 21 日(木)

正会員対象自然療法アドバイザー養成講座
4 月から正会員以外の方も受講できるようになりました。お知り会いの方にお知らせください。
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：　4 月 14 日・5 月 12 日・6 月 23 日
木曜コース：　4 月 26 日・5 月 24 日・6 月 28 日

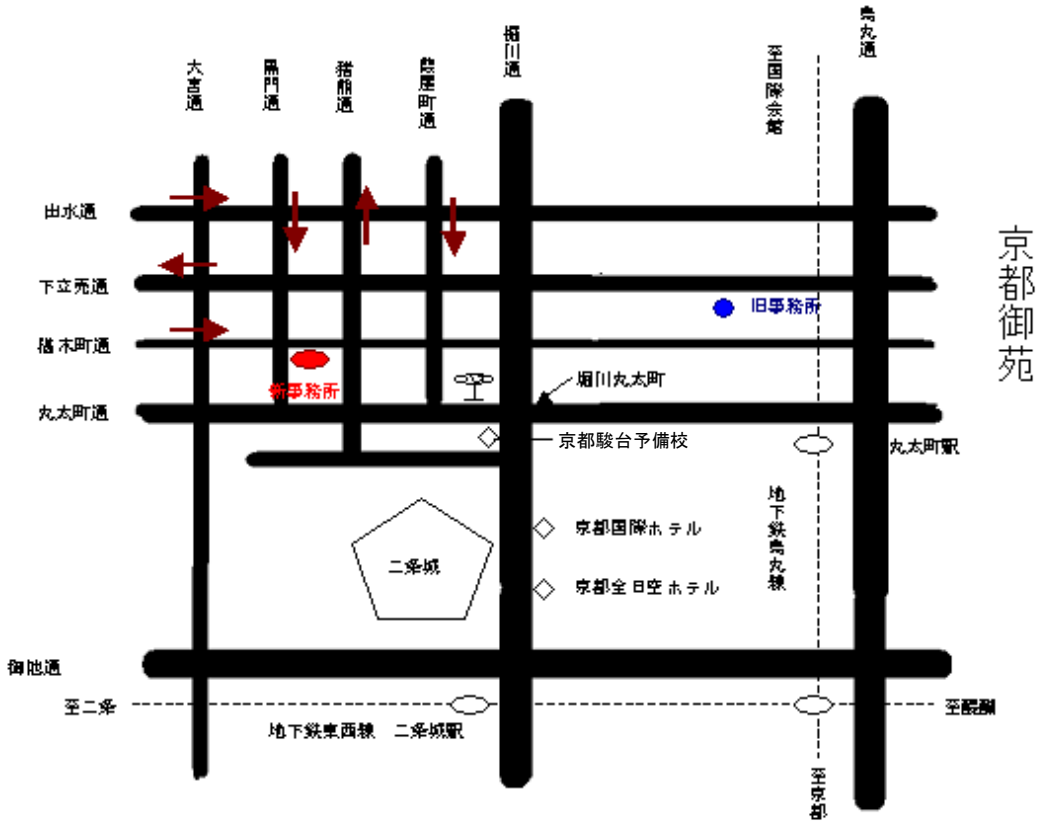
山原理事長の講演
○　4 月 21 日(土)朝日カルチャー主催講演：
テーマ〝健康講座～デトックス(毒素排出)のための自然治癒力〟直接朝日ｶﾙﾁｬｰｾﾝﾀｰ京都迄お申込みください。朝日ｶﾙﾁｬｰｾﾝﾀｰ京都教室：電話 075-231-9693
○　4 月 24 日(火)秋田県大館市役所で〝地膚子(トンブリ)の薬効〟について講演します。
お問合せ：秋田県大館市産業部農林課
電話　0186-49-3111(内線 344)
FAX　0186-42-8570

市民公開講座(１５)健康調理教室
5 月 15 日(火)「山菜・薬草を使った男でもできる料理」　詳細は別紙をご参照ください。

春の観察会(屋久島)へでかけます。
6 月 6 日(水)～8 日(金)と 9 日(土)までの種子島追加コースを予定しています。詳細は別紙をご参照ください。

事務所移転のお知らせ

4 月 16 日より新事務所にて業務を開始いたします。
西陣の一角で古い町家も多く見られます。
二条城も近く散策も兼ねて訪問ください。駐車場もあります。



〒602-8136

京都市上京区椹木町通黒門東入中御門横町(さわらぎちょうどおりくろもんひがしいるなかみかどよこちょう)574 番地 1
ファルマフードビル 2F

電話：　075-803-1653
FAX：　075-803-1654
E-mail:npo@tenshikai.or.jp

電話・FAX 番号が
変更になっています。
mail アドレスはかわりません。

アクセス

- 地下鉄烏丸線丸太町駅下車、②出口より西へ約 10 分
- JR 京都駅より、市バス 9・快速 9･50･101 系統で約 20 分、堀川丸太町下車
- 京阪三条駅より、市バス 10 系統で約 15 分、堀川丸太町下車
- 京阪丸太町駅より、市バス 93･202･204 系統で約 10 分、堀川丸太町下車
- 阪急大宮駅下車、四条堀川より北行きの市バス全ての系統で約 10 分、堀川丸太町下車
- お車で来所されます方：東向き一方通行になっています。 → をご参照ください。

会報誌ページに戻る