



シリーズ身近な薬草 アマチャ アジサイ科
(*Hydrangea serrata* var *Thunbergii*)

生薬名： 甘茶

薬用部位：葉

効能・効果： 抗アレルギー剤、抗菌周病菌剤、抗酸化剤

アマチャやアマギアマチャ (*H. serrata* var. *amagiana*) アジサイ科の葉を揉み少し発酵させ乾燥させたものです。4月8日のお釈迦様の誕生日に甘露の雨が降ったことに因み、寺院のお釈迦様の祭りにこのアマチャが古くから用いられています。日本特産の薬草です。新しくわかった薬効やその成分については小冊子がありますので、事務局にお問合せください。抗酸化作用や抗アレルギー作用など、日頃から手軽に用いることのできる、病気になるない為の薬草ですので特殊な飴も造ってみました。花粉症も軽減してくれる実効を得ています。花も美しく日陰でも成育します。ヤマアジサイの変種で栽培されても楽しい植物の一つです。尚、アマギアマチャは少し小振りで苗木の必要な方は送料実費でお分けいたします。

毎月第二火曜日は「会員と理事長の相談の日(無料)」です。

お気軽にお越しください。(お電話にて事前にご予約をお願いします)

Contents

1. 本法人7年目を迎えて

理事長 山原條二

2. 骨粗鬆症対策

ヘルスケアアドバイザー 山東速夫

3. 3月・4月・5月の活動報告

4. 7月・8月・9月の行事予定

土用丑の日について

本年の土用丑は7月24日です。江戸時代から鰻を食べる習慣が始まったといわれていますが、勿論旧暦であるので、水無月(6月)です。水の多い梅雨期がどうして水無月なのだろうかと考えてみたことはありませんか。五行説では亥・子・丑(水気・冬)、寅・卯・辰(木気・春)、巳・午・未(火気・夏)、申・酉・戌(金気・秋)と配当され各期の終わりの18日間を土用としました。旧6月は末月で火気の土用は最も暑く乾燥した月が含まれ“火生土”と土気は火気と相生すると考えられていました。一方“土剋水”と水気と土気は相入れない状況で、呪術的にこの月は水無月とされたと考えるのはいかがでしょうか。

土用の丑は末月土用丑日と考えられます。火気の盛なこの日を“水剋火”であるので丑(牛)を食べたら五行説に合う訳ですが、江戸時代は神聖な農耕牛を食べることは禁じられており、うー鰻に通じ、また鰻は黒(水気)に配当され水中の動物でもあり末月土用の火気を水気で中和するという考えで鰻が食される様になったという解釈はどうでしょうか。

新年度がはじまっています。

会費未納の方は至急、

お振込みをお願いします。



本法人 7 年目を迎えて

認定特定非営利活動法人 天然資源開発機構

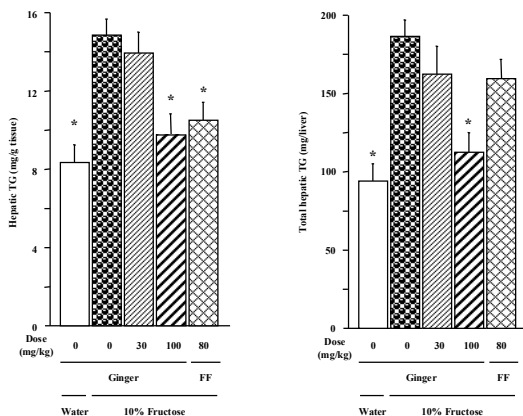
医学博士
理事長 山原 條 二



化学的合成品にのみ依存しない健康造りを、多方面から考え実践することを提唱して早くも 7 年目となりました。食養生の重要性につきましては少しづつ認知されてきていますが、まだまだと考えます。着色料や保存料さらに多数の添加物と基源の不明な畜肉からできているウィナーソーセージを、まだ何とも考えずに摂食している状況を見ると、さらに本活動を広く深くと考えております。

自分の手で育てた食材をいくらかでも入手できるシステムも造りたいと考えていますが、まだまだそこまで余裕が無いというのが現状です。しかし、4 月 29 日の野外公開研修で紹介いたしました **“桑の葉”の粉末**は、まだ誰もが活用してないし、半信半疑で植物造りに実際に用いられた方の反響(さらに 200kg の追加注文がきました)を聞きますと、化学肥料には無い優れた天然物がまだまだあるのではと確信いたします。元気に生育する植物には病気も近寄ってきません。桑の葉末→事務所にてご注文受付ています

さて、最近の研究で大へん面白い結果が出てきていますので、併せて紹介いたします。冷え性は種々病気のもとですが、これに **“金時ショウガ”** が優れている点はヒトでも動物でも証明されています。メタボリックシンドロームで問題となる高脂血症の内、高コレステロール血症は比較的適当な医薬品なり食養生でコントロールできますが、高中性脂肪の方は少し手間がかかります。サラシノール茶(Salacia)の有効性は小冊子でも紹介していますが、この金時ショウガにも有効性が認められています。



図の解説を行いますと、高中性脂肪血症の出る実験モデルとしてラットの飼用水に 10%果糖を入れ摂水させるだけで 1 ヶ月もするとすべて高中性脂肪血症となります。比較対照薬として市販の医療用抗高中性脂肪薬 **“フェンフィブレート”** を投与しました。この実験では、金時ショウガの軟葉末を用いていますので、金時ショウガ末の方がもっと有効と思いますが、毎日 30mg とか 100mg 投与した場合の脂肪肝の改善効果を示しています。左のグラフは肝臓組織 1g に含有される中性脂肪量を、右のグラフは肝臓全体に蓄積している中性脂肪量をそれぞれ示しています。

フェンフィブレートを用いると肝臓全体はこの薬の作用で肝細胞が活性化されて肥大しますので、肝臓の全重量の中性脂肪量は有意に低下させませんが、金時ショウガの場合は肝肥大が誘導されませんので、フェンフィブレートとは異なる作用機作で脂肪肝を改善していることが判明しました。

飲酒が習慣的になっている人はすべてといってよいくらい脂肪肝です。徐々に肝機能が低下し、思わぬ大病になります。サラシノール茶や金時生姜、ザクロの花の常用は脂肪肝を予防・改善してくれます。結果、未病を治し、病気も治す天然物といえます。





骨粗鬆(しょう)症対策

ヘルスケアアドバイザー 山東速夫

骨をつくる骨芽細胞と骨を壊して吸収する破骨細胞があって、それらがバランスがとれていれば骨は正常な構造と骨量を維持できますが、閉経による女性ホルモンの喪失や老化によって、骨の生成と破壊のバランスが崩れることで、骨量が少なくなり、骨にす(鬆:豆腐を煮すぎると多数発生する小さな穴をいう)が入ったようになって、骨がもろくなります。

症状としては背中や腰が痛み、背中が丸くなり、身長が低くなって、背骨のほか、股、手首、肩などが骨折しやすくなります。

この病気が原因での大腿骨頸部骨折は年間 12 万件を超え、約 30%は寝たきりになるなど生活に支障をきたすと言われています。

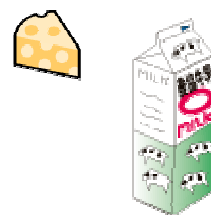
50 歳以上の女性では、約 800 万人が男性では約 200 万人がかかっていると言われ、高齢化が進むなか、予防対策は極めて重要になります。

症状の改善・予防には、バランスのよい食事と運動が必要です。

I. 食事療法のポイント

① 牛乳・乳製品をとる

牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなど)に含まれるカルシウムは吸収率が高いので積極的にとる



② ビタミンK・Dをとる

納豆に多く含まれるビタミンKは、骨の材料となるたんぱく質の生成を促す。しいたけなどに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を促す

③ 小魚や緑黄色野菜をとる

骨ごと食べられる小魚や青菜も貴重なカルシウム源



④ 食塩やリンを過剰摂取しない

ナトリウムや加工食品に多く含まれるリンは、とりすぎるとカルシウムの吸収を阻害するので控えめに



II. 日常生活のポイント

ビタミンDは紫外線によって皮膚でも合成されます。日光浴の機会を増やし運動は骨を強化する効果があるため買い物などに積極的に出かけ 1 日 1 時間くらい歩きましょう。飲酒・喫煙は骨粗鬆症を促進しますので控えましょう。

理事長コメント：女性ホルモンの減少は加齢と共に進行します。食事でこの女性ホルモンを補給することも可能です。ファイトエストロゲンを含有する大豆やサラシア茶、ザクロの花さらに大豆胚軸抽出物を含有する機能性食品などは無理なく自然の女性ホルモン補給剤です。詳細は事務局までお尋ね下さい。

3 月・4 月・5 月の活動報告

4 月 13 日 “山開き”



遊歩道への堆肥の散布



堆肥造り



セミナーハウスの暖炉の試運転もしました。



活動しやすい気候となりました。
ひとりひとりの出来る範囲でのご協力で
公園もずいぶん整備されてきました。



4 月 29 日 市民公開講座 “京都北山の薬草観察と気功入門”

事前申込の段階から大変な人気でした。当日は 50 人規模の参加者となり、大盛況でした。ご尽力いただきましたオフィスアーティ・巖 先生*に感謝いたします。



山里の春はゆっくりやってきて、
さくら、水芭蕉、猫の目草などが
出迎えてくれました。



貸切バスも
出ました。



*オフィスアーティ 巖 先生(当法人理事)は・・・

誰もが簡単にできる気功で、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とされています。 <http://www.arti-news.com/> 前号(25号)に詳しくご紹介しています。

気功コース

好天の下、ゆっくりと
講座は進み、参加された
方から大変気持ちよかった
と寄せていただきました。



薬草観察コース

一段一段整備された階段を踏みしめ
頂上まで上りました。
適度な運動と快適な汗をかき爽やかな
気分になりました。



食後の分別作業もチカラがはいります



それぞれの持ち場でご協力頂きました。



坂本薬草園から届いた新鮮
野菜で作りました。



セミナーハウスにもどり、山原先生の
講義を聞きました。たいへんな盛況
で先生は拡声器を使用されました。



5月10日 第6期通常総会



花背セミナーハウスで行われました。

各議題は滞りなく承認されました。資料をご入用の方は事務局までご連絡ください。

セミナーハウスの名称が^{こうがさんしょ}京都交河山墅ときまりました。

名前の由来は

交河＝寺谷川と上桂川の二つの川に挟まれているから

山墅＝別荘

京都北山で稀に見られる二つの川に挟まれたところに建つ別荘と言う意味です。

名称は決まりましたが、**愛称を募集**しています。皆様に愛される、親しみやすい名前をお知らせください。

セミナーハウスの土地・建物の登記が完了しました。ご協力をありがとうございました。



5月28日 薬膳教室

セミナーハウスでの初めての薬膳教室です。

京都・亀岡 亀峰庵 山田信吾先生にご指導いただきました。



食材を求めて軽くトレッキング



- I 野ゼリの梅酢からし味噌和え
- II 薬草の松の実和え
- III 山菜くるみ合え
- IV 魚と薬草の中国風甘酢あんかけ
- V 山菜のてんぷら
- VI ウコン飯

メニュー



心地よい風が吹きぬけ、自然の食材を
おいしくいただきました。





4月15日～20日海外研修



タイ・ラオスへ自然観察の研修旅行に出かけました。

御参加いただきました 「南部 真知子」さまよりご寄稿いただきました。

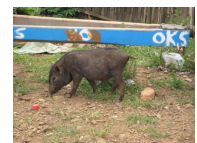


神戸でコンチェルトというレストラン船を経営する南部です。山原先生に弊船の「新薬膳料理」の監修を御願ひしてからのご縁で、このたびタイ・ラオスへの同行が叶いました。催行最低人員ギリギリとはいえ、旅行するには丁度よい7名の参加者。先生以外の方は全くの初対面でしたが、関空では、旧知の仲の如く温かく迎えてくださり、配慮の行き届いた良識ある皆様との旅は終始幸せで有意義でした。

さて、今回のツアーの目的は、金時生姜などの栽培地の調査と視察。即ち、タイ、ラオス国境付近の栽培候補地探査と、タイの中北部コーンケン大学の教授にタイでの栽培可能性の全般的な調査依頼と理解しましたが、概ね目的は達成されたのではないのでしょうか。特に、ラオスでは、現地の生姜栽培農家と交流も出来ました。



また視察以外でも学びは多々ありました。まず皆様が、天然資源を活用した健康法を終始実践されていたこと。納豆や梅干しは無論、先生は現地でもサラシア茶を毎日携行されていたのには感服しました。現地と言え、有能なガイドの二人には感謝。



ブタが放し飼いされていました

陽気なタイのサナンさん、生真面目な

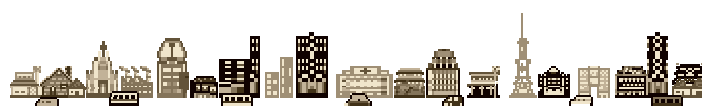
ラオスのカムさん。彼らのお蔭で国情の違いを大系的に理解も出来ました。国民のエネルギーが、国王への感謝の心にあることも、タイで学んだ大きなこと。心への収穫と、タイシルクをトランクに詰め、元気で帰国できたことを先生そして皆様に改めて深く感謝致しております。



市場は熱帯のフルーツが安く豊富



メコン河を渡る



7月・8月・9月とこれからの行事予定

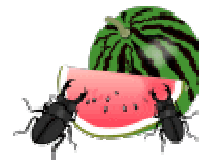


葉草の森公園 整備 7月6日(日)・7月17日(木)
" 8月3日(日)・8月21日(木)
" 9月7日(日)・9月11日(木)



自然療法アドバイザー養成講座

午後2時～5時 於事務局セミナー室
土曜コース：7月12日・8月9日・9月13日
木曜コース：7月24日・8月28日・9月18日



蛍 観賞のタベ 7月5日(土) 午後5時～ 於花背セミナーハウス周辺
ホタルの成長が遅れているため、日程変更となっています。翌日6日(日)は
公園整備の日となっています。ご都合の宜しい方は宿泊でのご参加をご検討ください。
詳細は別途ご案内いたします。



大文字送り火 精霊会 8月16日(土) 於事務所屋上
事務所屋上から「大文字」がきれいに見えます。
詳細は別途ご案内いたします。



葉膳教室 9月2日(火) 於ウィングス京都
京都・下鴨 蕪庵 武田淳一先生にご指導いただきます。
会場の都合により日程変更となる場合があります。
詳細は別途ご案内いたします。



中秋観月会 9月13日(土) 於事務所屋上
昨年、たいへん好評でした。今年もやります。
自然療法セミナー終了後、事務所屋上にて行います。
詳細は別途ご案内いたします。



研修旅行(国内)のご案内

10月4日(土)～6日(月) 世界遺産、白神山地・三内丸山遺跡方面へ出かけます。
費用122,000円(往復飛行機、7食付、移動は専用車利用。)詳細パンフレットをご希望の方は事務局
までご連絡ください。非会員の方もご参加できます。興味をお持ちの方にお知らせください。



事務局だより

各種行事に積極的にご参加の上、ご意見をお待ちしています。
セミナーハウスの外溝工事もほぼ完成し、生垣や献木いただいた樹木の植栽も検討中です。
どんなふうになるのかご期待ください。

[ボランティア保険へのご加入はお済ですか？](#)

[費用は当法人負担にてお申し出のある方のみとなります。最終締切6月末日お申込分まで。](#)