



認定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. **27**
2008年10月号

発行所: 認定特定非営利活動法人天然資源開発機構 編集: 認定特定非営利活動法人天然資源開発機構事務局
〒602-8136 京都市上京区榎木町通黒門東入中御門横町574番地1ファルマビル TEL:075-803-1653 FAX:075-803-1654
E-mail:npo@tenshikai.or.jp <http://www.tenshikai.or.jp>



Contents

1. 油をもっと知ろう(I) 理事長 山原條二
2. 健康おたく体験記5 伊澤清志
3. 7月・8月・9月の活動報告
4. 会員紹介 御所ノ内漢方薬局 道家佐智永
5. 10月・11月・12月の行事予定

鯰と地震



四川の大地震や国内でも多発する地震と鯰の因果関係を五行説から考察してみました。まず、魚と念、念は常に思うことを意味します。木・火・土・金・水の五行の中で思うは五事、すなわち睨・視・思・言・聴の土気に配当されます。また鯰のその形は額が平で口は方形で大きいことから、天は円形、地は方形で平たいとする考え方からも地に属する魚と考えられます。

その生育場所は水底の土中で土で土気の性質を十分に備えた動物でこの土気の塊を取抑えていたら地震は防げると考えたのではないのでしょうか。中国では地震と鯰は何の関係もありませんのに、日本で鯰の形や生育場所などと五行説などから鯰が動く地震が発生するという様になったのはというわけです。

シリーズ **身近な薬草 ナツメ** クロウメモドキ科
(ラテン名) *Zizyphus jujuba var. inermis*

生薬名: **大棗**

薬用部位: 果実

効能・効果: 滋養・強壮

子供の頃、集落の農家のどこかにナツメの木が1本位はあった様に記憶しています。最近ほとんど見る事のなくなった薬木の一つです。中国の田舎へ行けば今でもよく植栽されていますが、果樹として品種改良が進み、日本で見るよりも大型(写真は中国のオオナツメ)の栽培品種が400以上あるといわれています。

果実は生食のほか、干棗、燻製など料理菓子、また漢方薬として不可欠なものです。パウンドケーキにも良く用いられています。

漢方薬でも多く処方され、細胞の活動をよくする生薬の一つです。

焼酎で薬用酒(棗酒)としたり、棗粥として胃腸が弱っている時によく、さらに少し金時ショウガ末を入れるとより有効です。虚弱体質やヒステリーに常用するのよい生薬の一つです。風邪気味の時、ナツメの果実1~2個を300ml位の水から弱火で20~30分煎じ、少し冷めたら金時ショウガ末小匙1/2位を入れて服用しますと有効です。



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)

油をもっと知ろう(I)



認定特定非営利活動法人天然資源開発機構

医学博士 山原 條 二
理事長

日本人の炭水化物、蛋白質、脂質の摂取量の変化を表に概略示すと

	1日摂取量/g					
	1950 (S25年)	1955 (S30年)	1960 (S35年)	1970 (S45年)	1989 (H1年)	1996 (H8年)
炭水化物	418.0	411.0	398.8	368.0	290.0	274.0
蛋白質	68.0	69.7	69.7	77.6	80.2	80.1
脂 質	18.0	20.3	24.7	46.5	58.9	58.9

この様に炭水化物が減少し、脂質の摂取量が増大し特に植物性が減少し、動物性の増加が著しい。食用の脂質は脂肪酸とトリグリセロールという成分が結合したもので、エネルギー源として、また体を構成する基本である細胞膜成分として重要である。近年、摂取する脂質の増大がメタボリックシンドロームの原因の一つとされ、摂取する脂質の質的内容について考えてみたい。

重要な作用(脂肪酸)

1. エネルギー源
2. 脂溶性ビタミン(ビタミンA、D)の吸収効率を高める
3. 多価不飽和脂肪酸(リノール酸、リノレイン酸)は細胞膜成分となる(必須脂肪酸)
4. コレステロールの運搬に重要なリポ蛋白の構成成分(必須脂肪酸)
5. コレステロールは細胞膜、胆汁酸、ホルモンの合成原料として重要



不都合な作用

1. 肥満
 2. 動脈硬化
 3. 高脂血症
- } になりやすい。

さて、2006年12月5日、記憶されている方もおられるかも知れませんが、ニューヨークのレストラン、ファーストフード店でトランス型の脂肪酸を含有する油脂の使用が全面禁止となりました。この意味を考えてみますと、通常の食用油が天然で存在する化学構造はシス型をしています。加熱やマーガリンとかショートニングなど、天然の油脂を人工的に硬化油(食用油は通常、常温で液体ですが水素ガスを添加して固化する様にしたのがマーガリンやショートニングです)としたものの脂肪酸のいくらかはトランス型に変化(約10%)しています。古来から圧搾という方法で食用油などを摂っていましたが、種子に含まれる油脂以外の成分が油の劣化の原因となるなど、現在はゴマ、ヒマワリ、ナタネ、綿実、紅花などは圧搾法で搾り、油分の少なくなったものをさらに石油由来の有機溶媒で抽出する他、もともと含油量の少ない大豆や米糖は有機溶媒抽出が行われています。勿論低温でこの有機溶媒を回収し、完全に溶媒は除去されなくてはなりません。てんぷらなどで用いた油は、自然にある油とは化学構造上変化(異性化という)してしまっています。マーガリン、ショートニングも同様、これを長期間摂取すると細胞膜を構成する脂肪酸自体、自然にない形のものを供給してしまうというところに種々健康を損なう原因が考えられるのではないのでしょうか。健康を損なうことを毎日の食生活の中でやっていないか留意することが油の中味一つ見ても大切です。



(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)

病歴(現在からさかのぼって) 糖尿病歴 20年 慢性心不全 6年 歯周病 10年

慢性心不全発症のあと極度の冷え性になり悩んでいたところ、金時ショウガに巡りあえました。

金時ショウガは「体温を上げる目的」で飲みました。飲み方は1ヶ月に夏は100gくらいで冬は200gくらいです。何回か山原先生のセミナーに参加しているうちに、ザクロもよいのではないかと感じました。ザクロを飲み始めて5ヶ月くらいして、体の調子がよいので血液検査をしてもらったところ、ヘモグロビンA1cが5.6になりました。ザクロを飲み始める前はたぶん6.2くらいではなかったかと思います。(平成17年8月)

平成19年11月には5.2になりました。(糖尿病としては安全圏に入ったと思っています)ザクロは毎朝4錠ずつ飲んでます。歯周病も口臭が無くなり治ったようです。

朝飲むのは、酒に酔わなくなると聞いたので晩酌と合わないと思ったからです。

心臓の健康状態はふくらはぎのはり具合で見えています。あるときサラシア茶がふくらはぎのはりの解消によいのではないかと思いつき飲み始めました。見事に的中してその日から排尿量が一挙に5倍くらいに増えました。心臓の負担が軽くなり、よい方向へ循環しているものと思っています。サラシア茶は1日1袋を目安としています。忘れるときがあるので顆粒状のものも飲んでます。

薬膳セミナーに参加して薬膳の世界を教えてくださいました。7月で73歳になり中期高齢者といえるのではないかと思います。生活の基本の重点目標を定めました。

1. 散歩と介護予防の筋肉トレーニング
2. 薬膳を中心とした食養法の勉強
3. ぼけ防止のため左脳の刺激と右脳の刺激



散歩には腸腰筋と僧帽筋と股関節の刺激を意識的に組み合わせて取り入れています。薬膳は入門書が読めるレベルになりました。

左脳の刺激のため資格試験に挑戦してファイナンシャルプランナー3級に合格しました。

右脳の刺激に生け花をやっています。介護予防の筋肉トレーニングは私には絶大な効果がありました。この年で資格試験に入るとは思わなかったのですが、筋トレが脳の活性化に影響しているように思っています。

振り返ってみると金時ショウガにめぐり合い、ザクロ、サラシア茶で劇的に健康を回復して、今いろいろなことができるのは、山原先生のおかげだと思っています。

冊子「ザクロの花」18ページの内容は先生の戒めの警告として受け止めて忘れないようにしています。

理事長コメント：糖尿病の合併症の一つに心不全があります。治療の順としては、糖尿病が改善されると心不全も治り、からだ全体の調子が良くなるというストーリーですが、伊澤さんの場合は目の前の冷えを改善したいということから金時ショウガから始められたわけです。お酒を飲まれる方は、ほとんど脂肪肝でこれを改善しないとからだ全体の調子はよくなりません。金時ショウガ・サラシア茶・ザクロの花にも合成の医薬品ではなかなか正常にならない脂肪肝を3ヶ月も飲用すると治してくれる点が基本にあると思います。また日頃から伊澤さん自身健康体を取り戻せた喜びを当法人の活動にご協力いただいていますこと、改めてお礼申し上げます。

7月・8月・9月の活動報告

7月5日 ホタル観賞会



山原先生お手製の朝食です。



川風が心地いい

セミナーハウスのデッキです。
誌面でわかりにくいのが残念ですが、後方には
“ホタル”が乱舞しています。



遊歩道に桑の葉入りの堆肥を散布



公園整備 (8月7日・8月21日・9月7日)

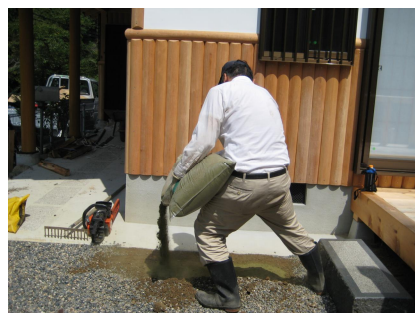


排水管の設置作業中

藪下様・伊勢様

いつもありがとうございます。

献木を植栽のために「桑の葉末」を
散布中です。





献木いただいた月桂樹を2本植栽しました。

皆様のご協力でセミナーハウスも彩ってきました。
是非、薬草の森公園へお越しください。



トウネズミモチの生垣を
セミナーハウス北側に植栽しました。

桑の葉を用いた野菜栽培の実用例



夏の野菜の一つ“ナスビ”を4月に植栽し、6月～8月まで毎日提供してくれました。写真の様に秋ナスビもできています。肥料の基本は“桑の葉末”と鶏糞、若土石灰=10:1:1の混合物を用いるだけです。3週間に1回、根もとから少し離してこの混合物を一握り、追肥しています。

4月に植栽したピーマンは9月10日現在1m30cm位に生育。まだまだ花を咲かせて結果させています。畦の左側のトマトはもう収穫終了ですが、6月～8月まで楽しませてくれました。草丈は3mを超える勢いで病気の発生もありませんでした。トマトは若土石灰を少し多めに配合しました。



日頃、自然療法セミナーで食養生が基本にある点を申しています。野菜や果物、芋類、海藻類、魚などをバランスよく摂ることが重要です。しかし野菜のほとんどが化学肥料と農薬塗れ、何とかこれを解決したいと試行錯誤の中で、桑の葉に出会いました。(理事長談)

天然の新マルチング素材 “桑の葉”



- メリット 保水性と施肥効果が見られ、花や作物の収穫がよくなる。花は花の色と数の増加が観察される。苔などの生育も改善される。
- 使い方 ガーデニング用には1㎡につき、約500gを土とよく混合して2週間放置。作物を植付したところに厚さ0.5cm～1.0cmにさらに散布する。
プランター、植木鉢ともに散布後は熊手やレーキで土と軽く混ぜてジョウロで軽く散水するだけです。

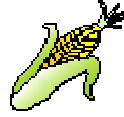
9月2日 薬膳教室 (於ウイングス京都)

京都下鴨・蕪庵 武田 淳一先生にご指導をいただきました。

テーマは“夏送りの陰を補う薬膳”

メニュー

- I 生菜鱧魚(レタスとハモの料理)
- II 龍蝦密瓜(伊勢海老とメロンの炒め物)
- III 帶子冬瓜(ホタテと冬瓜の煮物)
- IV 鰻魚椒椒(万願寺とうがらしと鰻の炒め)
- V 粟米湯(スイートコーンのスープ)
半角豆湯(オクラのスープ)
- VI 粉皮茄子(板春雨と茄子の煮込)
- VII 鍋粮(オコゲの料理)
- VIII 薄荷茶



夏バテを乗り切るために^{オウギ トウジン}黄耆や党参などの生薬の煎じ液を加えました。

ちょっと贅沢な食材に、からだにいいスパイス(煎じ液)を加えてたいへんおいしくいただきました。

9月4~5日

天然薬物の最新薬理情報公開セミナーと富山県薬用植物指導センター視察
(於富山県・香栄興業(株)富山工場、富山県薬用植物指導センター)



最新薬理情報セミナーに
約40名の参加がありました。



香栄興業(株)富山工場

最新鋭の工場で金時ショウガをはじめ、
種々薬草の加工が行われます。



サイコ(柴胡)の栽培状況



富山県薬用植物指導センター

大へん珍しい、八重のチョウセンアサガオ
も観察できました。



当法人正会員の

御所ノ内漢方薬局 道家 佐智永 様をご紹介します。

会員紹介

御所ノ内漢方薬局は京都山科にあります。一寸わかりにくい場所ですが、交通の便は、JR山科駅・市営地下鉄山科駅・京阪山科駅 各駅から徒歩3～4分位の便利なところですよ

漢方（東洋医学）は長期服用しないと効かないというイメージがあるように思いますが、東洋医学は、本来、病気にならないように、日常生活に生かす事が出来るのです。「メタボ」も長年の生活態度・食事の仕方の積み重の結果、生活習慣病の体質が作られるのです。東洋医学は、環境・風土に合った食事の方法で、病気になりにくい体質作りが出来、病気を予防する事が出来ます。

ええっ!!! 漢方で病気の予防が出来るの？

「はいっ！出来るのです」

頭痛・鼻水・咳・腰痛・腹痛・下痢・・・など。原因を探して早く対処しましょう。

- ・摂りすぎた水分を排泄する漢方 ・冷えた体を温める漢方
- ・ドロドロの血液（瘀血）を綺麗にする漢方 などなど・・・があります。

これからますます高齢化社会になります。自分の身は自分で守らねばなりません。寝たつきりにならない為の方法、認知症の予防法、免疫低下による疾患予防など。若い方も高齢になってから慌てる事がないよう今からしっかりした体質作りをしておきましょう。是非ご相談ください。

主な取り扱い商品

松寿仙・ルミンA・仙三七・牛黄清心丸・霊黄参・感応丸気・コンクレパン・瑞芝・金時人参・サラシノール茶・三養茶・バランスターWZ・サメミロン・100%国産イチョウ葉エキスなど。

食養生の方法をお話し、一人ひとりに合うものを選び 生涯現役のお手伝いをさせていただきたいです。ご来店お待ちしております。

ゆっくりご相談いただくためにご予約お願い致します。

御所ノ内漢方薬局 〒607-8011 京都市山科区安朱南屋敷町9-15

電話 075-501-2181 F A X 075-501-2187



その他の活動報告

薬膳と健康セミナー

(阪口副理事長、巖理事に三菱電機健康保険組合へ出講していただきました)

7月14日～15日・・・滋賀県大津市

7月25日・・・兵庫県尼崎市

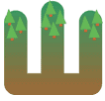
桑の葉末を特別価格でおわけします。

20kg 入 1箱 1500円(税・送料込)



2年前にセミナーハウスに植樹された「さるすべり」は写真の様に花が重く枝が折れればかりに見事な花を咲かせました。「桑の葉末」の威力をご確認下さい。商品が無くなり次第終了します。今回は特別価格となっていますのでこの機会をお見逃しなく！

10月・11月・12月とこれからの行事予定



薬草の森公園 整備 10月26日(日)→芋煮会
" 11月9日(日)・11月20日(木)
" 12月7日(日)本年はこの日で閉山します。

しばらくの間、降雪のため作業は中止しますが、セミナーハウスのご利用などお気軽にご相談ください。暖炉の暖かさを体感できるチャンスです。

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：10月11日・11月8日・12月13日
木曜コース：10月23日・11月27日



12月13日土曜コース終了後忘年会を行います。参加費用 5,000円/人
忘年会だけの参加も大歓迎です。事務局までご連絡ください。

山野草の頒布
あります！

市民公開講座「京都北山の薬草観察と気功入門2」



10月13日(月・祝・体育の日) 於花背セミナーハウス周辺

春にたいへん好評でした。前回、参加できなかった方も是非この機会にどうぞ。

参加費 正会員 3000円 その他 3500円 (研修費・弁当・自然素材のスープ代含)

交通費 貸し切りバス 京阪出町柳駅⇄大悲山口 2500円

参加人数が30名以下の場合は、路線バスにて現地集合とします。(各自負担)

申込締切：10月3日(金) 詳細は事務局までお問合せください。

理事長講演



JTBカルチャーサロン "漢方自然療法で健康体"

自然療法に比べてよりもできるだけ平易な内容となります。

・10月29日(水)セミナー

・11月12日(水)野外観察会

・12月10日(水)セミナー

お問合せ、お申し込みは直接JTBカルチャーサロン迄。

JTBカルチャーサロン ☎06-6348-1450



事務局だより

ほんとうに暑く長い夏も過ぎ、皆様のお手元に会報誌が届く頃は、朝夕めっきり過ごしやすくなっていると思います。これからの季節、花背は一年中で最もいい季節を迎えます。

色々な行事もあり健康野菜の昼食もあります。適度に体を動かし、気持ちのいい汗をかきましょう。積極的なご参加をお待ちしています。