



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

28

Vol.

2009年1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 京都市上京区樅木町通黒門東入中御門横町574番地1 フルマードビル TEL:075-803-1653 FAX:075-803-1654

E-mail:npo@tenshikai.or.jp

<http://www.tenshikai.or.jp>

シリーズ 身近な薬草 ロウバイ(蠟梅) ロウバイ科
(ラテン名) *Maratia praecox*

生薬名: ロウバイ

薬用部位: 花

効能・効果: 茶剤として夏負けやのどの乾きに

名前の由来は、花弁の色が化粧品や軟膏の基剤に用いられる蜜蠟に似た色をしているとか、陰暦12月、蠟月に咲く梅の花に似た花の外観からとも言われています。中国原産で、1600年代に渡来したといわれています。

葉が出る前、1月～2月頃に写真の様な花と共に、特有の香の高い植物です。ソシンロウバイの他、花が大きいトウロウバイなども知られています。ヒゲ根が少なく移植の困難な植物ですが、種子からの発芽もよく、実生の植栽が無難です。

薬効としては、花や蕾を集め乾燥し、茶剤として夏負けやのどの乾きによいとされています。

苗を希望される方は事務局までご連絡ください。ソシンロウバイの3年生が数株あります。

Contents

- 今が旬 "金時ショウガ" のご紹介
- 9月・10月・11月の活動報告
- 油をもっと知ろう(Ⅱ) 理事長 山原 條二
- 会員紹介 株茶々 社長 森川 順子
- 1月・2月・3月の行事予定



新年あけまして

おめでとうございます

世界規模で経済活動が変調してしまった本年こそ、健康に特に留意して、着実に日常を送りたいと思います。

さて、本年は "丑" の年ですが、丑が "牛" になった由来などを考えてみました。

もともと十二支は月を数えるための序数の文字で、旧暦の11月から10月までを配当しました。子(11月)、丑は旧暦の12月になります。すべて自然環境の変化をよく観察して一年の暦を造ったといえます。

旧暦の12月には新暦の1月で、まだまだ寒い時期です。丑は紐(ヒモ)と同じ意味で、紐で締め付けられた種子の中の状態を、種子や新芽の中にまだ草木の芽が押し込まれた状態を表現したものと思われます。

紐は中国語で niu、牛は同じく niu と発音します。自然を観察し、大地の変化を身近なものに組み入れたとしても不思議ではありません。十二支を鼠や牛、虎などに置き換えたのは、すでに中国の戦国時代(紀元前403年～221年)だろうとされています。因にアメリカのニューヨークのことを中国語では "丑音" と書きます。

今が旬の“金時ショウガ”をご紹介します。



“金時ショウガ” 治す・防ぐ・若返る 活用の実際

ショウガの原産はインド北部やマレーシアなどとされています。日本へは、古く2500年ほど前に入ってきたと考えられている薬用植物であり、且食用植物としての歴史は古い生薬です。根茎を用いる生薬で、日本では11月頃に掘り起こし、室などで保温して越冬させないと枯死してしまいます。また高知や鹿児島では、非常に稀に写真の様な開花があります。熱帯アジアのみならず世界中で用いられています。栄養学的に見ますと表のようになります。

	エネルギー Kcal	水分 g	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	灰分 mg	ミネラル						マンガン mg	β-カロテン mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンE mg	ビタミンB6 mg	パントテン酸 mg		
							ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 mg							
粉末	365	11	7.8	5	73	4	31	1400	110	300	150	14	1.7	1	28	16	0.04	0.17	4.2	1.03	1.29
生	43	88	0.7	1	8.6	2	580	140	16	17	14	0	0.1	0	3.6	7	0.02	0.03	0.8	---	0

第5改訂食品成分表から抜粋

含有栄養成分の特長は、ビタミンやミネラルの含有量の多いことが通常市販されているショウガ粉末や生のものでも認められています他に、金時ショウガには薬効成分であるジンゲロールやショウガオール、ガラノラクトンが市販のショウガの数倍も含有されています。

ナマ
通年用いることのできる粉末は生の金時ショウガの1/5~1/10量で十分薬効が期待されますが、個人差がありますので
目安として1回の粉末使用量を示しています。(事務所にて生の金時ショウガ頒布中です) ^{ナマ}※1
薬効としては非常に多く、その活用法が知られていますのでご紹介したいと思います。



① 食欲や消化を促進させる

薬効成分が体内に吸収され、脳を刺激し消化酵素、唾液などの分泌促進作用があると共に、

金時ショウガ自体にはプロテアーデ(蛋白分解酵素)が多く含有するので、食欲不振や胃まで冷えて元気のないときに、ショウガ湯として金時ショウガ粉末1g+ハチミツ5g+温湯100ml程度にレモンやすだちを数滴加えて食します。

② 鎮吐作用としゃっくり、風邪の予防

約 2000 年も前に中国で出版された “神農本草 経”^{※2} という書物にショウガの鎮吐作用への有用性が示されています。漢方処方でも “小半夏加茯苓湯”^{ショウハウゲカブクリヨウトウ}、 “半夏厚朴湯”^{ハニゲコウボクトウ} など、いわゆる “つわり”^{ナマ} に有用な方剤中にはショウガが処方されています。金時ショウガの粉末や生の金時ショウガを口に入れているだけでも “つわり” の症状が緩和される人も多いです。金時ショウガ粉末 5g を約 500ml の水に入れ、弱火で 30~40 分煎じ、1 日数回に分けて服用してもよいし、好みによって蜂蜜を入れたり、レモン汁を少々いれてもおいしくいただけます。またしゃっくりがなかなか止まらないときにも有効です。

③ 鎮咳作用と咽頭痛



大根おろしの中に金時ショウガ粉末、また好みで蜂蜜を入れたものをゆっくりと口に含むことを数回繰り返すと咳は止まり、またのどを使いすぎて声が出ないくらい痛いときにも有効です。

大根おろし：金時ショウガ粉末は50：1位を目安にしてください。

④ 熱中やめまい

①の処方にレモン汁を加えを服用すると有効です。



⑤ ぜん息や打ち身のとき

金時ショウガ粉末と小麦粉、卵白を 1:50:5 の比率に水を少しづつ添加してペースト状にしたものを胸や打ち身で青黒くなつたところに貼ると楽になります。

⑥ 殺アニサキス効果



イカやサバにはアニサキスという寄生虫が、時々ヒトの胃壁に入り込み激痛の出る場合もあります。外科的にアニサキスを取り出す前に、金時ショウガの粉末を 1g~2g 180ml の温湯に懸濁され服用するとこのアニサキスは死んでしまいます。刺身とワサビやシソ(蘇葉)の葉、ショウガなどと共に食しますと、アニサキスの害から免れることがわかっていますので、これらの薬味を活用してください。特に金時ショウガは有効です。

⑦ 冷え性

人体には発熱受容体というものがあり、これを刺激して体温を上昇させると副腎からノルアドレナリンの分泌を促進し、エネルギー源として中性脂肪を燃焼させ、冷えを改善してくれます。『日本薬局方』という医薬品の法律書にショウキョウ末(ショウガの粉末)が収載されていますが、その作用成分が金時ショウガに特に多いために局方のショウキョウ末よりも有効性を示します。1回 300mg~1.5g ほどを自分に適した用量をそのままでも、また紅茶などにいれたり料理に添加したりしてご活用ください。

⑧ 血液をサラサラにする

加齢とともに血栓ができやすくなっています。血液を凝固しやすくしないために、医薬品のアスピリンを服用したり、ワーファリンを用いている方もおられるかも知れません。金時ショウガは血栓をでき難くする作用のある天然物です。アスピリンの副作用にぜん息発作があります。金時ショウガ粉末を1回 300mg~1.5g ほどを1日 2~3 回服用する方が副作用も無く良いかも知れません。



⑨ 酒に由来しない脂肪肝や下腹部の脂肪を燃焼させます。

最近わかってきたことですが、酒も多飲しないのに脂肪肝のヒトが増加しています。また 50 歳以上の女の脂肪沈着を改善するために優れた天然物を検討中、金時ショウガの有用性が判明してきました。金時ショウガ粉末を1回 300mg~1.5g ほどを1日 2~3 回服用すると宜しいと思われます。

⑩ 花粉症

通常のヒトには無害・無毒の花粉などの外来異物に過剰反応してしまうのが『花粉症』です。



体を温め冷やさない工夫だけでもずい分と楽になります。食事内容のアンバランス、甘味の摂取過多、体の冷えの改善が重要です。金時ショウガ粉末:甘茶粉末:大高良姜粉末の三種混合を特別なハードキャンディーの基材に入れた『金時ショウガ飴』は、軽い花粉症の場合はこれだけでも有効で 1 日 2~3 個食べているだけでも症状が軽減します。治したい場合は三種混合末を1回 300mg~1.5g を1日数回温湯と共に服用します。

⑪ 活性酸素の除去



魚を煮るときに金時ショウガ粉末を 1g ほど添加しますと、魚臭の発生が抑制されます。魚油の EPA や DHA は大へん酸化されやすいものです。酸化されると魚臭の発生となります。これをみても体内の酸化物、過酸化物の発生を抑制し還元体質にしてくれるのが金時ショウガです。以前、消化器ガンの実験でジンゲロールなどの有用性を証明しましたが、DNA が活性酵素などで変性して発ガンするのを抑制しているものと推定しています。活性酵素の過剰発現は、病気や老化の原因です。病気を治して防ぐと共に若返る化学成分のあることがわかつてきたということです。1日 300mg~1.5g (生の金時ショウガの場合、これの 10 倍量) ほどを目安に各自にあった用法や用量を考えて継続していくことが重要です。

※1 "生金時ショウガ" の颁布

※2 "シンノウホンソウキョウ" の解説本

いずれも巻末で詳しくご紹介しています。

9月・10月・11月の活動報告

10月13日(体育の日)秋季公開講座 気功教室



花背大悲山口前
セミナーハウス外観



春に開催しました“気功教室”が大変好評で、
今回も好天のもと、大盛況でした。
講師の巖先生、ご苦労さまでした。



花背セミナーハウス内での
理事長による健康セミナー
風景



山 散策



自然観察会



苗木の頒布会



たいへん有意義な時間を過ごしました。

10月26日芋煮会

あいにくの天気でしたが、今年の収穫に感謝しあいしく頂きました。



京都薬草の森公園への進入林道



その他の活動報告

薬膳と健康セミナー

(阪口副理事長、巖理事に出講していただきました)

11月28日…メリコリゾート

12月5日…三菱電機健康保険組合

その他の活動報告

山原理事長の講演

10月15日～16日…食品開発展 於東京

11月12日…京都薬草の森公園 野外観察会
(JTBカルチャーハウス主催)

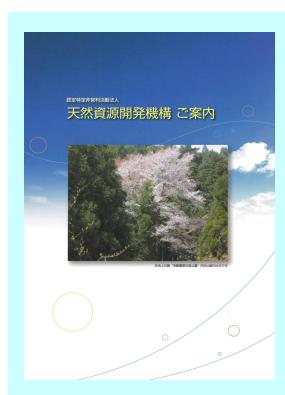
11月14日～15日…香辛料研究会 於金沢

新しいパンフレットができました。

従来のご案内に加えて“花背セミナーハウス”や
新しい写真もご紹介いたしております。

当法人の活動に興味をお持ちの方へのご紹介に
お役立てください。

必要部数を事務局までご連絡ください。



油をもっと知ろう(Ⅱ)

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

ω -3系と ω -6系の脂肪酸について

油脂の話題の中でしばしば ω -3系とか ω -6系とかのことが出てきますが、これは化学構造上、油脂はゲリセロールと脂肪酸で構成されています。その脂肪酸の二重結合の位置がリノレン酸 $\text{CH}_2\text{--CH}_2\text{--CH=CH--CH}_2\text{--CH=CH--CH}_2\text{--CH=CH--(CH}_2\text{)}_7\text{--COOH}$ (octadeca-cis-9, cis-12, cis-15-trienoic acid)で示され、カルボン酸(-COOH)の反対側の炭素から3番目に二重結合があるものを ω -3系、6番目のものを ω -6といつており、リノール酸はその代表的なものである。

青背の魚は体によさそうといわれているのはDHAやEPAの ω -3系が多く含有されているためとされている。

飽和脂肪酸(動物由来の油脂はこれがほとんど)はこの二重結合の無いもので、化学的にこの二重結合に水素を添加すると-CH=CH-が-CH₂-CH₂-と還元される。二重結合のある油脂は液体で、マーガリンやショートニングは化学的にこの二重結合を還元して飽和脂肪酸にすると、固体化されこれを用いている。また天然ものはcis型で化学的に水素添加を行うとtrans型となり、自然に無い脂肪酸が合成されてしまう。



脳は体の2%の重量しか占めませんが全エネルギーの20%を消費する組織である。脳内の脂肪酸の組織は ε -3 : ε -6 酸 = 1 : 1が本来の姿とされている。近年の分析ではそれが1 : 10 ~ 1 : 20と非常に ε -6の含有量が増加しています。また脳の中で ω -3は機能の維持に重要で60%は脂肪である。



とうもろこし油の約50%は ε -6で ε -3は2%も含有されていません。オリーブ油は市場では高価な食用油ですが、 ε -3と ε -6の含有量とエネルギー源となるが、あまり生理活性の知られていないオレイン酸の比率は1 : 10 : 75と圧倒的にオレイン酸の多い油です。



食用油で比較的 ε -3が多いのは、大豆油、なたね油といったところで約10%ほど含有されています。おもしろいのはサツマイモ、里芋、じゃが芋なども ε -3を10%含有していますし、インゲン豆は40%も ε -3を、また ε -6は20%以上含有する食物です。魚ではとび魚がDHA(ε -3)を35%近く含有することも注目に値します。ブリの天然物と養殖物と比較してみると ε -6が2%ほどのが4%と上昇していることを見ますと、飼料の重要性も考えられます。

脳の細胞膜の20%はリノール酸やリノレン酸などの必須脂肪酸からできています。この組成が変化すると細胞の形や細胞の機能が損なわれることは十分に考えられます。

ε -3の摂取の少ない人は髄液中のセロトニンレベルが低下していることが分かっています。またうつ病の人と必須脂肪酸の不足やアンバランスとの関係が研究もされています。

読語傷害、統合運動障害、集中力失調、注意散漫、自閉症などが必須脂肪酸とVEの補給で改善されているという研究もされています。





当法人正会員および理事の 森川順子 様(株茶々代表取締役)を ご紹介いたします。

“天然物を営業素材にして”

昨今、個人的には、株価大暴落でかなりの小銭を失い失意の中、会社はなんとか倒産もせず来年2月で設立9年となります。サラシノール茶でスタートして波乱万丈ありましたが、金時生姜が只今ヒット中です。これといいますのは、山原先生のお言葉「誰でもする流行の商材はすぐだめになるよ！」は結構、神の声でした？ たまに魔がさしてQ10、ガジュツを沢山仕入れ、アッと言う間に売れなくなり今も腐るほどあります。



9年前は「金時生姜はいかがですか？」といつても「生姜は要らないよ」とよく断られましたが、「これは絶対にいい」とずっと入れあげてきました。お取引のお客様も茶々さんの商品は間違いない商品だと最近言われるようになります、うれしいことです。

先ほども小売通販のお客様が両親ともに糖尿で娘の自分もややメタボで、とくに血圧も高く過去に心筋梗塞もしたということ。耳鳴りがきつく、蜂の子はどうか？ 栄養が高いので糖尿にはよくないのでは？ との質問でした。サラシノール茶も飲んでいただいているのですが、健康オタクなので親がぼけないようにイチョウの葉やQ10や、なんやかやと山のよう飲んでおられるので基本的には金時生姜のように血流に効果のある天然物を、毎日召し上がるようにして根本から予防されることをアドバイスしました。

当社は山原先生には怖いばあ様ばかりの動物園といわれます。会社と屏風はひろげると倒れるらしいので、小企業でも堅く優良企業に向けて邁進中です。



このコーナーへの原稿を募集いたしております。

身近な体験や、広報活動などにご利用ください。法人・個人を問いません。

掲載ご希望の方は事務局までご連絡ください。



金時ショウガ産地(ベトナム)視察旅行 2月4日～10日



本年度の海外研修として4月にラオス・タイ方面の視察旅行を行ったところですが、当初の目的でしたショウガの栽培地で大変面白い品種を見出すことが出来、それなりの成果を得られました。丁度1月～3月がベトナム、ラオスの金時ショウガ等の収穫時期で、生育状況や加工の過程を見学に行きます。興味を持たれます方は事務局までお問合せください。
締め切り1月9日

1月・2月・3月とこれからの行事予定



京都薬草の森公園

しばらくの間、降雪のため作業は中止します。



自然療法アドバイザー養成講座 各コース定員 9名

椅子席で受講頂けるようになりました。参加ご希望の方は必ずお電話にてご予約下さい。

当分の間、セミナーでは“免疫”をわかりやすく解説いたします。

午後2時～5時 於事務局セミナー室

土曜コース：1月10日・2月14日・3月14日

木曜コース：1月22日・2月26日・3月26日



薬膳教室

2月2日(月)阪口漢方薬膳研究所の阪口先生にご指導頂きます。

同封の案内を参照下さい。



※1 一年の中で、10月後半～11月にかけて収穫される“金時ショウガ”(食用・栽培用)

事務局にて12月末まで頒布しています。

在庫が残り少なくなってきました。

ご入用の方は是非この機会にお求めください。

1600円/kg(税込) +送料(全国一律700円)



※2 “神農本草經”中国最古の薬物書。薬草についての経験的知識の集成。365種の生薬を収載。山原理事長の解説本があります。事務局にて販売しています。

その他 小冊子類扱っています。事務局までお問合せください。



毎月第二火曜日は「会員と理事長の漢方相談の日(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)



事務局だより

一年もあつと言う間でした。皆様のご協力により“合成の医薬品のみに依存しない健康造りと環境保全”的重要さを知り、実践や興味を示していただく方々が少しづつ増加してきています。

病気を治すよりも病人を治す、また病人にならないためにどうするのかを、来年も考えて行きたいと思います。

よい新年をお迎えください。

事務局お休み 12月26日～1月5日まで