



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. **30**
2009年7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7ビル TEL:075-803-1653 FAX:075-803-1654
E-mail:npo@tenshikai.or.jp <http://www.tenshikai.or.jp>



Contents

1. 京野菜に含まれる発癌抑制作用と成分
理事長 山原 條二
2. 稀少植物二種の紹介
最近思うこと
理事長 山原 條二
3. 3月・4月・5月の活動報告
4. 第7期定期社員総会の報告
“花背セミナーハウス” 利用規定
5. 7月・8月・9月の行事予定



シリーズ

身近な薬草 ナツミカン(夏蜜柑) ミカン科 (ラテン名) Citrus natsudaidai HAYATA 生薬名: 枳実^{キジツ}

薬用部位: 果実
(ナツミカンまたはダイダイの未熟な果実を乾燥させたもの)
効 果: 平滑筋弛緩作用、抗アレルギー作用

蜜柑は通常温州みかんをさす事が多いが多数の柑橘類が市場にみられます。いずれも花期は5月～6月で白色の五弁、香りの強い花を咲かせます。

温州みかんの果皮を陳皮^{チンピ}、ダイダイの果皮を橙皮^{トウヒ}、また夏みかんの未熟な半実を乾燥させたものを枳実^{キジツ}と言い、それぞれ薬用に供されています。

夏みかんの収穫時期は丁度この白い花の咲く頃で、前年の果実を取り食用とします。直径2cm程度になった頃の青いままの未熟果実を枳実^{キジツ}と言い、漢方薬として大紫胡湯^{ダイサイコトウ}に処方され、循環器系の疾患やメタボリックシンドローム、神経症など多方面に頻用されます。

陳皮は芳香性健胃剤としてのみならず浴用剤などにも処方される生薬です。冬にみかんの皮を剪定鋏等で切り風乾させた後に、木綿の袋に入れお風呂に入れます。自家製の浴用剤とする場合は、みかん1.5個～2個分の皮が必要です。より体を温めたい場合は、金時ショウガのスライスした物を乾燥させて4～5片加えるとさらに効果的です。

老化によるシミや皺の予防には日頃から抗酸化作用を有する天然物の服用や外用することも一つの方法です。

二十四節気

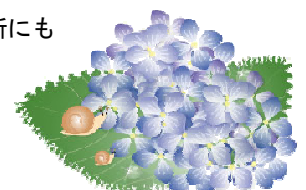
中国の二千年もの前の“前漢書律曆志”という書物に立春や立秋などの名称がすでに記されています。会報誌が到着する頃は日中が一番長い夏至の頃かと思えます。昼と夜の長さで春分、秋分、夏至、冬至などを基準に気候に合わせて二十四節気を考えています。

冬至は夜が最長で陰陽でいうと夜は陰、陰気極まれば陽気萌すと考え、この日から春が始まるとして漢の時代以前冬至が年初としていました。しかし気温からみると最も寒い“立春”からぼつぼつ暖かさも加わるので立春を新年としたわけです。2月にベトナムへ研修旅行をしました。旧暦をここでもまだ用いていました。じっくりと自然観察を行っていますと夏至、小暑、大暑、立秋、処暑、白露、秋分と、なるほどと思う点があると考えます。

地球温暖化でこんな所にも

異変が見られるかも

知りませんが・・・



京野菜に含まれる発癌抑制作用と成分

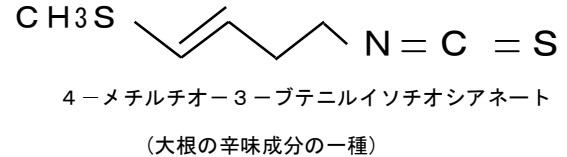


認定特定非営利活動法人 天然資源開発機構 理事長
医学博士 山原 條 二

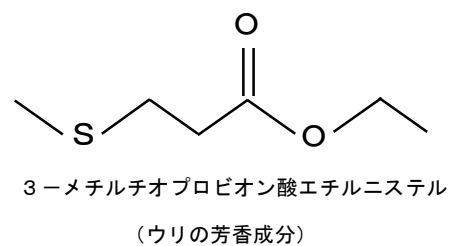
死亡原因の三分の一が癌関連の疾患です。多段階で進む発癌関連遺伝子の変異の集積が発癌の過程で進んでいます。変異を高める原因はX線、γ線、中性子線などの電離放射線、紫外線、異常温度などまた色素などの化学物質、さらにウイルスなども知られています。通常でも自然突然変異はありますがこれよりも有意に突然変異を高める物を変異原物質といいます。直接DNAに作用する物質、細胞や臓器内の酵素に作用してDNAの損傷を誘導し、突然変異を誘発するものなどがあります。遺伝子変異が起きて腫瘍化へ進む場合、多くの変異はその細胞の生存にとって不利益で、通常は生体環境で淘汰されてしまうことが多いです。

変異原因子のDNAに対する攻撃を制御するシステムもあります。この制御によって変異原前駆体は非変異化されてしまいます。一方損傷を受けてしまったDNAを修復促進して変異細胞の発生を抑制することで癌化を抑制することも知られています。

京ダイコンにこのDNAの修復を促進する作用がありその作用成分は大根特有の辛味成分であることが報告されました。



また桂ウリの発癌抑制作用成分の研究もされ構造式にあるウリの芳香成分が有効であると報告されています。野菜にはすべて抗酸化作用があると言っても過言ではありません。特有の香味を有する原型種セリやミツバ、春の七草などはさらに抗癌作用のある有益な情報を持っているかもしれません。



食養生の基本は季節の元気な野菜や果実、海藻、芋類、豆類、雑穀など上手に不偏的に摂る点にあります。温州みかんが開発されるまで夏みかんが主な食用みかんでした。冬にみかんを多食すると水分の摂取過剰となり体を冷やし水毒の原因の一つとなります。りんごも明治時代以降、今の様な大きなものが開発されました。冬にすいかなどを食べる必要などありません。冷えの原因を造ってしまう事の無い食養生が大切です。冷えは癌はじめ種々の難病の原因であることが非常に多いと感じています。



稀少植物二種の紹介

会員有志の方々に目下整備中の“京都薬草の森公園”林道に裏日本型稀少植物二種がさらに見つかりました。

5月17日（日）催行の公開講座の自然観察会で林道を普段は車で走っていますが、ゆっくりと徒歩で見に行きますとオオバツツジ、オオツリバナ（写真）が発見出来ました。いつも通行している林道でもこんな事があります。日頃の生活にも何か当てはまることのように思いました。植物好きにはワクワクするほんとうに宝の山です。



オオバツツジ（ツツジ科）



オオツリバナ（ニシキギ科）



最近思うこと

認定特定非営利活動法人 天然資源開発機構 理事長
医学博士 山原 條 二

先日も花背からの帰路、スーパーバックに詰めたごみを何のためらいもなく車外へポイと捨てる光景に出くわしました。車内は子供の乗っている家族連れです。子供も将来同じ事をするだろうと腹を立てる前に情けなくなると共に生活習慣、自己優先の日々が見えて来ました。

自分さえ良ければ野となれ山となれということが問題です。目先の利便性や損得ばかりを考えての生活は健康をも損ないます。インスタントや加工食品、さらに調理済を地下の食品売り場で買ったの毎日の経済性や効率性に基本を忘れていていると思います。自己優先で自己の体も心も蝕まれている事がわからない状態どころか子供にも汚染されています。大切なのは自分を中心として他の事はどうなっているのか、周囲の人と自分はどうか繋がっているのかを意識することは常に健康に生きていく上で必要なことだと思います。こんな気持ちをすべての人々が持てば食の安全の問題にしても、また振込詐欺や他の悪質な問題すらも発生しなくなります。食養生の話しをすると食材をバランスよく食べる事など小学生でも知っているという顔をされます。しかし50才になっても60才になっても実行出来ないのは自己優先の身勝手な日頃の生活習慣にある様に思います。

先日の自然観察会で林道に沿って引率中、思わぬ珍種の植物に遭遇しました。いつもはトラックで移動のため見逃していたところです（上段参照）。いつ行っても楽に歩ける道に日頃から手入れをやってくれている裏方の居る事にも心を配り、季節の移ろいを自然から感じられる心の豊かな日々を送りたいものです。

《 3月・4月・5月の活動報告 》

4月12日 山開き・植樹祭



ご協力いただいた
献木を植樹しました。



堆肥造りと遊歩道への散布の様子



ミヤマカタバミが可憐に咲いていました。

JTB カルチャーサロン主催

4月22日 京都北山・自然観察会と健康講座1



健康講座の様子

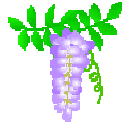


お天気に恵まれ、自然観察を満喫されました。

思った以上の山道だったようですが、「来てよかった」と言うたくさんのお声をいただきました。



5月17日 市民公開講座“京都北山の薬草観察と気功入門”



あいにくの雨模様でしたが、大好評でした。



自然観察会の様子



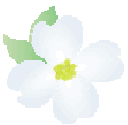
気功の様子（於セミナーハウス）
ご尽力いただきました 齊藤亘代先生



健康セミナーの様子



春の可愛い花を咲かせた山野草が
出迎えてくれました。



今回の気功講師

齊藤 亘代先生(本法人正会員)のプロフィールです。

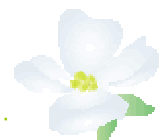
1988年穂枝津気功をはじめられたのをきっかけに、中国より招聘した気功師や日本に留学中の気功師に師事されました。

主に、道教崑崙派の気功体系「体雁気功」を中心に、ガン専門気功の「敦林新気功」、外気功の大きな流派「少林内勁一指禅功」等へと気功の枠を広げていかれました。

最近は特に流派にこだわらず、誰でもどこでも簡単にできる日本流の気功を広められています。

また、気功の理論は最先端の宇宙物理学と全く同じで、人間を含め自然界・宇宙の全ての物は、最終的には12種類の素粒子から作られている事、つまり人間は誰でも全てに通じる力を持っていることなど波動的解釈も広めておられます。

1992年京都社会保険センター講座の担当からはじめ、現在大津市勤労福祉センター講座、京都市青少年活動センターなどで気功講座を担当しておられます。



🌻 5月28日 第7期定期社員総会が開催されました 🌻

◆ 第7期事業報告

◆ 第7期収支計算書報告（監査報告）

◆ 第8期事業計画

◆ 第8期収支予算

以上、承認されました。

◆ 年会費

正会員／ 会の情報を利用し、活動に参加される方。

特定非利活動促進法上の社員。総会の議決権があります。

法人会員……入会金 10,000円 年会費 一口10,000円（一口以上）

議決権は一法人一個

参加費などは口数に応じた人数分会員扱い

個人会員……入会金 10,000円 年会費 10,000円

学生会員……入会金 無 年会費 3,000円

（但し、10月以降入会の場合、年会費は半額）

通信会員／ 会報誌の購読を希望される方。総会の議決権はありません。

通信会員……入会金 無 年会費 2,000円

（但し、10月以降入会の場合、年会費は半額）

支援会員／ 会の活動をご理解頂き、資金面でのご支援を希望される方。

総会の議決権はありません。

法人支援会員……一口10,000円以上

個人支援会員……一口5,000円以上

◆ 第8期役員改選

理事 : 山原 條二 阪口 順子 平井 義人 高田 勝明 森 清高
巖 千代江 負野 和夫 標 ヒロ 橋本 嘉樹 森川 順子
丸山 運平 田中 實士 安藤 隆史 山田 信吾 内山 義規
(以上 再任)

宇野 智子 川寄 泰司 (以上 新任)

監事 : 伊勢 武夫 杉山 眞美 (以上 再任)

◆ セミナーハウス利用規定 (次ページ参照。)

以上のとおり決定致しました。

花背 セミナーハウス「交河山壁(こうがさんしょ)」が ご利用いただけるようになりました。



- ※水道も通い、便利になりました。
- ※申し込み詳細は事務局まで。
- ※詳細はホームページでもご案内しています。



“京都薬草の森公園、セミナーハウス” 利用規定

1. 当法人の主催事業や共催事業での利用が優先する。
2. 当法人の設置目的に合致する活動のための利用に限り広く公開する。
3. 当法人の規定に定めるところにより利用し、施設の友好的な管理・運営を図ることを目的とする。
4. 利用対象者は当法人の設置目的を十分に理解する見識を有すると認められる個人および団体。その他当法人理事長が適当と認めた者とする。
5. 施設の利用を希望する者は、「利用申請書」を本法人理事長に提出し、許可を得なければならない。
6. 利用許可は当法人理事長が行う。
7. 当法人理事長は下記のいずれかに該当し、当法人の運営に支障をきたすと判断される場合は、利用許可を取消し、利用を中止させることができる。
 - ・ 気象災害等により利用に危険が生じたとき
 - ・ 利用者がこの規定に定める利用要項及び利用心得、利用許可条件に違反したとき
8. 利用許可の取消等によって、利用者に損害を及ぼすことがあっても、当法人および理事長はその責任を負わない。
9. 利用者が、故意または重大な過失により施設に損害を与えた場合は、その損害を賠償しなければならない。
10. 理事長は、必要に応じ利用者に対しての利用の内容について報告を求めることができる。利用者は、利用した成果を公表した場合は、理事長への報告を義務とする。
11. 利用者は、備品など利用終了後直に利用個所を原状に復旧・回復しなければならない。
12. 施設を利用中に生じた事故については、当法人は一切その責任を負わない。
13. 以下の利用は禁止する。
 - ・ 営利を目的とするもの・政治活動
 - ・ 宗教活動に伴う勧誘等により他の利用者などに迷惑を及ぼすおそれのあるもの
 - ・ お申込時の利用目的と異なった利用の場合
 - ・ その他、公の秩序を乱し、他の利用者に迷惑になると思われる場合
14. 他の利用者に危害を及ぼし、若しくは他の利用者に迷惑となる物品または動物を携帯しない。
15. 使用料は別途定める。
16. セミナーハウス内および公園内の指定された場所以外は禁煙とし、光熱費や維持費の負担は受益者が行い別途規定に従う。

目下、“京都薬草の森公園”は整備作業中ですが、会員以外一般の方々もガイドの案内で一部使用可能です。整備作業に参加していただくボランティアも募集中です。

《 7月・8月・9月とこれからの行事予定 》

◆ 京都薬草の森公園

整備 7月5日(日) ・ 8月2日(日)
" 9月6日(日) ・ 9月19日(土)



JTB カルチャーサロン主催

" 京都北山・自然観察会と健康講座 2,, 9月30日(水)

お申し込みは直接 JTB カルチャーサロン大阪梅田教室へ ☎06-6348-1450

◆ 自然療法アドバイザー養成講座

参加ご希望の方は必ずお電話にてご予約下さい。

午後2時～5時 於事務局セミナー室 受講料6,000円(正会員5,000円)

土曜コース:7月11日・8月8日・9月12日

木曜コース:7月23日・8月27日・9月24日



【病気になるしない健康造りと病気の原因を知る事の解説と実際のセミナーです。】

受講内容はどちらのコースも同じです。ご都合に合わせた曜日で出席ください。

体験受講(無料)を随時受付しています。今まで機会の無かった方、是非お越ください。

◆ 市民公開講座

薬膳教室 9月1日(火) 於ウィングス京都

テーマ:『あなたは食医』～食養生の大切さを改めて認識しましょう～

阪口漢方薬膳研究所 阪口順子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。

詳細は事務局までお問合せ下さい。



献金寄附金のご協力随時受付中

当法人は国税庁において租税特別措置法に規定する認定特定非営利活動法人(認定NPO法人)と認定されていますので、個人は寄附金控除の適用が認められます。また、法人は損金算入限度額の範囲内で損金算入が認められます。(詳細は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) 7月14日・8月11日・9月8日

ボランティア保険へのご加入はお済みですか?

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月末日御申込分まで。