

R&G Agency for Curative Natural Products



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. **31**

2009 年 10 月号

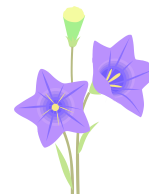
発行所：認定特定非営利活動法人 天然資源開発機構 編集：認定特定非営利活動法人 天然資源開発機構事務局
〒602-8136 京都市上京区榎木町通黒門東入中御門横町 574 番地 1 ファルマワッドビル TEL: 075-803-1653 FAX: 075-803-1654
E-mail: npo@tenshikai.or.jp <http://www.tenshikai.or.jp>

柿の開花（6 月）



Contents

1. 農薬や化学肥料を使わない家庭菜園
2. 松茸のお話 理事長 山原 條二
"8 月の花背の様子,"
3. 6 月・7 月・8 月・9 月の活動報告
4. 金時ショウガをもっと知りたい 理事長 山原 條二
5. 10 月・11 月・12 月の行事予定

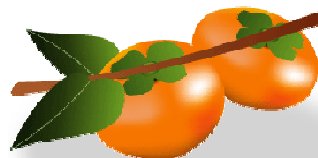


シリーズ身近な薬草 カキ(柿) カキノキ科
(ラテン名) Diospyros kaki

生薬名： ^{シテイ}柿蒂（蒂）

薬用部位：葉、果萼

効 果：シャックリ止め



日本、朝鮮半島、中国原産の果樹で、5 月末頃写真の様な花を咲かせ梅雨の時期中どんどん大きくなります。8 月～9 月のまだ未熟な果実から採る柿渋は飲用した場合、高血圧に有効とされていますが、民間伝承や合成の医薬品のみに頼らずに血圧を正常化する方法については、セミナーでも紹介しています食養生を中心とした基本からの改善にあります。

柿は古く“加岐”という字も当てられていましたが漢字で柿です。英語でもヨーロッパでも“カキ”で通用します。甘柿は日本以外に見られない様です。

渋柿と甘柿の差は、果実中のタンニンが水に不溶性となり、褐色の点となって果肉中にあるのが甘柿で、水溶性のままであると渋柿となります。しかし、果実の生育中に低温が持続するとこのタンニンが不溶性とならず一部渋柿、一部甘柿といったものが出来たりしますので、甘柿の栽培は東北地方以南になります。

薬用としては葉を“柿葉”として、6 月～7 月頃に採取し陰乾したものを茶剤として用います。ビタミン C や A を多く含有しカフェインを含有しない茶として活用されています。晩秋の果実は食用として用いられそのへたは“柿蒂（蒂）”としてシャックリ止めに煎じて用いられます。

蒂を 10～15 個粗切して水約 600ml に入れ、30 分ほどかかって約半量として数回に分けて服用すると不思議とシャックリは止まります。

蒂も葉も捨てずによく乾燥させ、空缶などに保管しておくとも 2～3 年は有効です。困った時に試して下さい。



農薬や化学肥料を使わない家庭菜園



テントウムシ

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

冬野菜の播種の時期です。白菜、カブラ、大根、水菜、ブロッコリーなどのアブラナ科植物の他に玉ねぎやネギの苗の植付けもこの頃です。

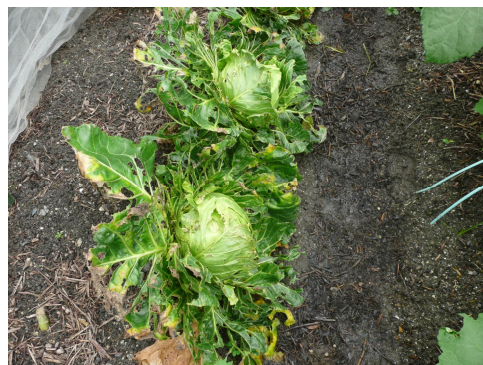
写真のように2月に播種し、4月に苗を植付けた夏キャベツは、見事に害虫に食べられてしまいました。無農薬栽培の重要性や強い志も消沈してしまいそうな現場です。農薬を使うと簡単に処理出来ます。

しかし、自然生態系を損なわずに自分の力で何とか工夫してみました。小鳥、カエル、クモ、ハチ、カマキリ、テントウムシなどの味方もやって来ます。土壌の微生物を活性化し、植物自体を元気にする有機栽培と無農薬のノウハウも見えて来ました。

7月初旬にはマーケットに出せる位のキャベツが収穫されました。



4月の虫食い



7月の収穫

害虫には天敵がいて捕食してくれます。夜這虫など夜に出て来ます。電池の光を頼りに捕殺しました。葉の上に害虫やナメクジをみつけたら、被害の状態により捕殺します。特にナメクジは塩水の入った瓶を用意し、ピンセット等で摘み塩水瓶に入れ処理してしまいます。

冊
田



テントウムシダマシ



ホオズキカメムシ



ホソヘリカメムシ

松茸のお話

松茸は秋の味覚を代表するキノコとして近年特に珍重される食材となって来ました。赤松の林はどこも酸性土壌の上、乾燥気味の大変やせた土地です。プロパングスが農山村に導入されるまでは、松の枝葉も含め赤松林の下地に生育する雑木も薪や堆肥原料として活用されていました。栄養分の少ない乾燥地でも赤松が生育するのに自然の循環がうまく出来ていました。それは植物の根の組織に入り込む“^{キンコン}菌根”が居るからです。秋によくみかける多くのキノコは、この菌根菌が生育して地上部に出て来たものです。

赤松林で松茸がよく採れるのは、植林後 20 年頃～40 年頃までです。菌根菌は赤松の根の細胞に寄生し、赤松の利用出来ない土中の窒素やリン酸などの栄養分を供給し、赤松は葉で生合成した糖類を菌根菌へ補給するという共生が出来上っていました。赤松の生育の活発な 20 年～40 年生の赤松林でよく松茸がとれたのにもわけがあるのです。

しかし、赤松の落葉や低木の雑木の採取が不用となり、赤松林には自然の堆肥が供給され、雑木が生長するというサイクルがスタートしました。松茸菌（菌根菌）のみならず赤松も松喰虫の害を受け山から居場所が無くなり、松茸は貴重品になって来ているというわけです。



“8月の花背の様子”



遊歩道から滝の眺め
(乾期で水量は少なめです)



本年もサルスベリの開花は見事！！



公園内 “イワタバコ” が開花しました。

6月・7月・8月・9月の活動報告

最新情報公開講座：6月16日（火）

於：キャンパスプラザ京都

講師：認定特定非営利活動法人天然資源開発機構 理事長
シドニー大学名誉教授 山原條二 先生
医学博士

テーマ：

冷え・生活習慣病に効く

金時ショウガの薬効 など

～西洋薬のみに頼らない健康造りのために～



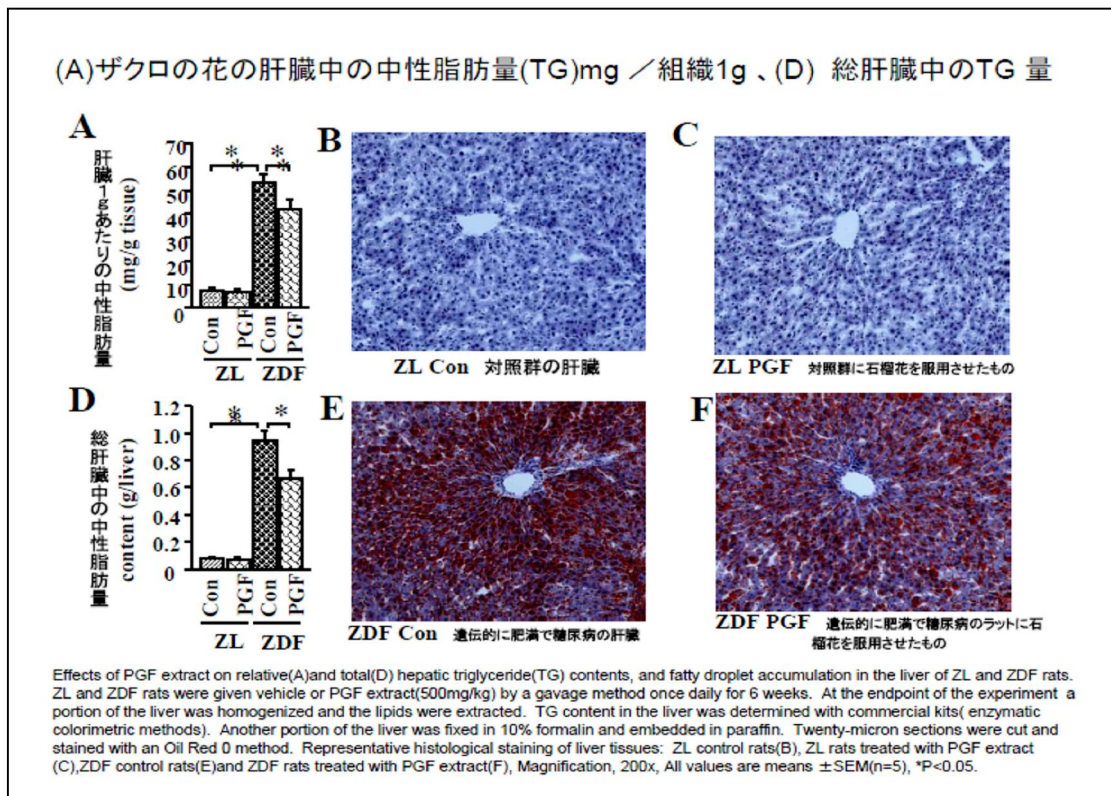
▶ 6月16日 公開講座の内容の一部を紹介します。

《石榴花（ザクロの花）の脂肪肝改善作用》



遺伝的に肥満で糖尿病を発症するラットに対してザクロの花を6週間連続経口投与した場合、無投与群は写真の様に明らかな脂肪肝が認められています。中性脂肪が油滴となって沈着しています。その状態を肝臓の病理切片の油滴を染色して、画像処理し数値化したのが棒グラフです。

肝臓1g当りの中性脂肪量は、石榴花投与群では有意に減少しています。又、肝臓全体の中性脂肪量も有意に減少させています。（図の略語のZLは正常なラット。ZDFは遺伝的に肥満で糖尿病のラット。）



6 週間の投与ですが、明らかに脂肪肝が改善されています。

脂肪肝により肝機能が低下すると解毒機能はじめ、種々体の機能障害の原因になりますので、特に飲酒される方はほとんど脂肪肝です。日頃から肝機能の低下を来し重い病気に行進して行かない為に、天然物を上手に活用して下さい。

京都薬草の森公園 整備

公園内遊歩道の案内表示板が設置されました！！



糠岳山頂に向かう
新しい滝口道が出来ました。



山小屋も建設中です！(9月6日の様子)



セミナーハウスに足洗い場を設置しました。

出張講演：8月23日（日）

“健康長寿村を薬草で造る”

亀岡市神前地域市民へ理事長が講演しました。

52名もの参加者があり、大変好評いただきました。

於：神前ふれあいセンター
講師：理事長 山原 條二先生



市民公開講座 薬膳入門（実習）：9月1日（火）

於：ウィングス京都
講師：理事長 山原 條二先生

当初予定の阪口順子先生に代わり、急遽山原先生にご指導いただきました。

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～

メニュー

- I. 骨まで食べよう秋刀魚の酢煮
- II. 南瓜と素麺の煮物
- III. 玉葱の酢味噌和え
- IV. 蓮根汁
- V. サツマイモご飯
- VI. イチジクの蜂蜜煮

（今回は、イチジクが不作の為、キュウリの蜂蜜黒糖煮を用意しました。）



すだちや金時ショウガのアクセントも好評でした！



旬のお魚と野菜の料理をおいしくいただきました！！

詳しいレシピをご入用の方は、事務局までお問合せください。

金時ショウガをもっと知りたい

—— インフルエンザウィルスに勝つわけ ——



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

本年の夏はそろそろ終わり、秋風が感じられる頃となって来ました。例年にみられない現象としてインフルエンザが夏でも流行しています。

特に運動選手の若い人が感染するケースが多く報道されています。彼らの練習状況を見てみるといわゆる人工的に調合、調味されたよく冷えたスポーツドリンクを、又激冷えのコーラなども多飲して体を冷やしています。また、それらのドリンクの回し飲みも普通に行なわれています。

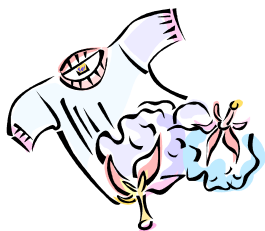
それと何らかの病気を持った方々が主に感染しています。

クーラー病も原因の一つで一概に“夏でも”という報道に迷わされない事が大切ですが、流行している事自体異常な環境にあります。



殺ウィルス剤は、いずれ耐性の問題が早くやって来ます。ワクチン療法は、ウィルスが変異して少しDNAの配列を変えると全く無効です。

西洋医学的な治療法も大切ですが、東洋の知恵は漢方薬に代表される生薬の力でウィルスが体内で生育しない体造りを提案します。



インフルエンザウィルスは、本来低温と乾燥状態が増殖に最適条件です。

室内を加湿して体を温め、バランスのよい食事とストレスの無い生活は、ウィルスの体内増殖を抑制してしまいます。

体を冷やす服装や食べ物に気をつけ、体を温める金時ショウガの頻用は、その為ウィルス退治に不可欠です。

10月・11月・12月のこれからの行事予定



京都薬草の森公園 整備

10月4日(日) ・ 11月8日(日) 芋煮会
11月19日(木) ・ 12月6日(日) 本年はこの日で閉山します。



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：10月10日・11月14日・12月12日

木曜コース：10月22日・11月26日

12月12日土曜コース終了後 忘年会を行います。



理事会

12月12日(土)午後1時～2時 近々ご案内いたします。



市民公開講座「秋の自然観察会と健康作りセミナー」

10月25日(日) 於本法人セミナーハウス「交河山墅」 **雨天決行**

参加費：正会員 5,500円 その他 6,000円(貸切バス往復代+お弁当代込)

京阪出町柳から[貸切バス](#)が出ます。(行き：午前9時30分発 帰り：午後18時頃着)

最小催行人数：20人(中止の場合は別途お知らせします。)

(ホームページでも紹介しています。)

※公開講座ですので会員以外の方々も参加出来ます。

お知り合いの方などもこの機会に是非、お誘い合わせの上お越しください。



朝日カルチャーセンター主催

『京都薬草の森』野外観察会と健康セミナー

10月28日(水)午前11:45～午後16:30 於本法人セミナーハウス「交河山墅」

お申し込みは直接 朝日カルチャーセンター 朝日JTB・交流文化塾

大阪梅田教室へ ☎06-6348-1450



献木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) 10月13日・11月10日・12月8日