

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. **32**
2010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 京都市上京区榎木町通黒門東入中御門横町574番地1ファルマワードビル TEL:075-803-1653 FAX:075-803-1654
E-mail:npo@tenshikai.or.jp <http://www.tenshikai.or.jp>



Contents

1. 新年のごあいさつ 理事長 山原 條二
2. 遺伝子組換え食品について
山原 條二
3. 9月・10月・11月の活動報告
4. 脂肪肝と果糖との関係
山原 條二
5. 会員紹介 本田 洋子
6. 1月・2月・3月の行事予定



シリーズ **身近な薬草** サフラン アヤメ科
(ラテン名) *Crocus sativus*

生薬名：サフラン

薬用部位：雌ずいの柱頭および花柱

効用：ヨーロッパ生薬として、漢方薬でいう駆瘀血生薬の代表的なものである。また、食品や化粧品への着色にも用いられる。スペイン料理のパエリアの着色、着香剤としても有名である。通常用いる量は0.1~0.3gを温湯に浸し、その液を鎮静用に服用する。



栽培方法は大へん簡単で、9月中旬~10月初旬に鱗茎を深さ10cm巾10cm間隔位に植付けすると、11月中旬~12月初旬に淡紫色の花を付けます。雌ずいは紅色をしているので、まず花全体を摘み取り、花柱の3裂する辺から手で抜き取って乾燥させると生薬としての「サフラン」の出来上がりです。

サフラン御飯は2-3合の米に対し、0.2-0.3gの添加で美しい黄色に染まった御飯となります。一度試されたらどうでしょうか。

開花後の球根は施肥をして、5-6月頃地上部が枯れ出したら掘り上げネットに入れ乾燥し、又9月中旬頃に植付けするという繰り返しです。

日本国内ではほとんど栽培する農家はありません。中国やインドの物が中心です。スペインの中部乾燥地帯ラマンチャ地方は、ヨーロッパのサフラン栽培地として有名です。

尚、市場で購入しますと¥6,000~7,000/gします。1a(約30坪)で600g~700g収穫出来ます。



新年あけましておめでとうございます



理事長 山原 條二

それぞれに新しい思いで新年を迎えられた事と存じます。病気にならない仕組みを考え、実践する活動も 9 年目を迎えました。野外の活動拠点である花背のセミナーハウスや、自然観察用の周遊歩道、さらに山小屋なども整備されて来ました。

本年もさらに充実した活動にご協力とご支援をお願い致します。

遺伝子組換え食品について

現在日本では、遺伝子組換え作物の商業レベルでの栽培は行われていませんが、米国ではダイズの 91%、トウモロコシの 73%、ナタネなど多くの作物が実用化されています。アルゼンチン、ブラジル、カナダ、インド、中国などでも同様です。



どんな遺伝子の組換えがまず実用化されたかを調べてみると、1996 年に商品名 “ラウンドアップ” という除草剤があります。この除草剤は、植物の生育に必要なホルモンやフラボノイドという成分やリグニンなど、植物を構成する重要な構造物の生産に必要な酵素反応を阻害する薬農（除草剤）です。

ダイズも従来のみであれば、この除草剤が散布されると生育出来なくなってしまいます。この酵素に耐性を示すバクテリアのいわゆる CP4 という遺伝子を、種子遺伝子に導入するいわゆる組換えによって “ラウンドアップ” に耐性を示す種々種子が作成されました。

また殺虫剤の使用を減少されるために、*Bacillus thuringiensis* という枯草菌の一種が生産するエンドトキシン（通常 Bt 毒素という）は、特定の昆虫にのみ殺虫性を示すが、この微生物の Bt 毒素生産に係わる遺伝子をトウ

モロコシ種子の遺伝子に組み込む事によって、主として鱗翅目（りんしよく 蚕虫など葉に食害を与える蝶や蛾）に対し、殺虫効果を示す事に成功しました。



Bt 毒素は、低温と消化管内が昆虫の様にアルカリであれば毒性が示されます。一方ヒトの

消化管内は酸性で、Bt 毒素は分解されないからヒトには毒性を示さないとして、安全性が日本や米国でも示されています。

日本で目下厚労省が安全性審査合格としている、いわゆる GM (genetically modified、遺伝子組換え) 農作物は 17 種あり、いずれも海外の主として米国が開発したものです。

GM 農産物の非遺伝子組換え、農産物への混入許容限界は 5%以内とされています。科学的に組換え遺伝子由来の蛋白質を検知することは、0.1%以下の混入でも可能とされています。

今までヒトが食品として、摂取した事のない蛋白質を日常的に食べて行く事への不安は、解消されたと言えます。



化学肥料や農薬にのみ依存しない、生活レベルでの農業を進めて行く為に、又増産する為に、このような技術が必要なのかも知れません。枝葉を粉碎機で粉末化する時に、桑の葉や茶の葉を少し添加し加工すると、一週間もしたら枯草菌で白く醗酵の状況がわかります。



これらを畑に散布すると、雑草や害虫の発生が抑制されます。ニンニク汁や食酢も上手に活用したり防虫など、将来に大きな負債を背負う事の無い様な、発が必要と思います。



が抑制されま
ネットの活用
地道な農業開

化石として
に、空気の組
それをここ
出来ません。



5-6 億年かかって石炭や石油が地下に封じ込められた為成が人類誕生の種々条件に合った物と考えられます。

200 年~300 年で空気中に排出する事の不都合は予測

花背の薬草の森公園内に生育するコナラ群が、数年前から “カシノナガキクイムシ” の害によって枯死して行く状況とも無関係で無いと思っています。(山原 條二)

金時ショウガの栽培用種芋は、平成 22 年 3 月末~4 月初旬に領布の予定です。

栽培に失敗しない新芽付きのもののみを選抜しますので、ご希望の方は、“栽培用種芋” の予約を事務局までお願いします。

※食用の金時ショウガも少し残っています。お問合せ下さい。

9月・10月・11月の活動報告

9月2日～4日 : 研究講演

於：信州大学工学部

「21世紀の人類と健康ファーム・長野2009」

“金時ショウガが薬効” など2種、理事長が講演しました。



冷えが血流や体の体液の流れを悪化させ、漢方でいう水毒や瘀血^{オケツ}の原因となり、種々病気の原因となります。アスピリンはじめ世の中には解熱鎮痛薬が多数市販されていますが、逆に冷えを改善する合成の医薬品はありません。

金時ショウガが注目され出したのは、やはり実効がある事でしょう。研究開発の経緯や安全性、さらに類似品を区別する最先端技術であるDNA鑑定にも言及し、天然薬物開発について紹介しました。

JTB カルチャーサロン主催

9月30日 京都北山・自然観察会と健康講座2



あいにくの雨模様でしたが熱心な自然観察が行われました。



理事長による健康セミナー



アケボノソウ（リンドウ科）

可憐な花が出迎えてくれました。

“秋の自然観察会と健康造りセミナー”



司会進行と法人の紹介をして下さった副理事長の高田さん。ありがとうございました。



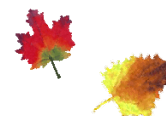
観察会の様子



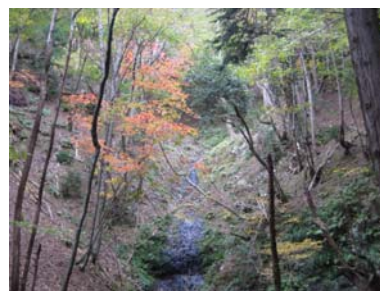
開放的な外での昼食タイム♪



有機野菜のお弁当と無農薬有機栽培の具沢山お味噌汁です。



当日は30人近くの参加となり、大盛況でした。



紅葉も手伝って、いっそう滝の眺めが美しくなりました。“滝の愛称も募集中です”



— その他の活動報告 —

- 10月14日～16日・・・食品開発展 於東京
- 11月6日・・・シニア自然大学校・講演・京都薬草の森観察会
大型バスで大阪から約40名の参加でした。 於花背セミナーハウス
- 11月12日・・・山原理事長・講演
「身近な薬草とほんとうの健康茶」 於京都府庁

脂肪肝と果糖との関係

近年、アルコール非飲用者の肝臓中の高中性脂肪者の治療が問題となっています。アルコールの常飲者の多くの高中性脂肪血症、脂肪肝はよく知られています。脂肪肝を放置しておくと肝機能の低下に繋がっていきます。

ご存知の様に肝臓は、体内外で発生する種々毒物を解毒する重要な臓器です。6月の京都で開催しました公開セミナーで、サラシア茶や金時ショウガの中性脂肪低下作用のメカニズムを紹介しました。改めて、食品由来の



それも知らぬ間に過剰な果糖（フルクトース）の摂取を行っていないか注意を喚起したいと思います。



“異性化糖”という言葉はあまり聞かれた事がないかもしれません。

パンでも練製品、菓子類、ソフトドリンク、コーラなどの添加組成表を見て下さい。“果糖ブドウ糖液糖”という表示がかなりの物にあります。

これは澱粉を原料とした酵素で、一旦ブドウ糖とした後にこのブドウ糖を果糖に変換する酵素（異性化反応という）を作用させ、現在では果糖55%、ブドウ糖41%、さらに近年この果糖が90%以上の高果糖液糖までも登場しています。スポーツドリンク2ℓには50gも、この液糖が添加されている事もあります。

どうしてこのような化学的に造られた甘味剤が広がって来たのか考えてみると、まず第一には砂糖よりも安価であることと、甘味度が砂糖よりも高く感じられることです。

さらに砂糖は二糖類に分類され、果糖、ブドウ糖は単糖である為に砂糖よりも浸透圧が高く、微生物が生育し難い上に保水性が高く、乾燥防止効果も期待されるなど利点が多い。

さらに果糖はブドウ糖と異なり、摂取してもすでにインスリンの分泌を刺激するこがないなどとも言われていますが、多種類の食品に添加されている事に注意し、不用意な高中性脂肪血症や脂肪肝にならない様、日頃の食事内容に留意する事が重要と考えます。

食養生と適度な運動、ストレスからの回避が健康造りの基本にあります。（山原 條二）



※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) 1月12日・2月9日・3月9日

〈会員紹介〉

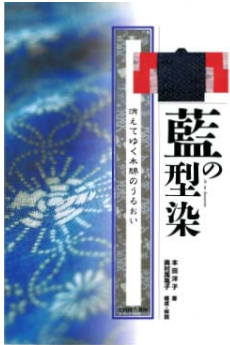
当法人正会員の本田洋子さんの本をご紹介します

本田洋子さんは、セミナー参加や、花背で開催している講座のスタッフなどご協力いただいています、
本に込められた藍や染織への想いをご紹介します。



『藍の型染』

—消えてゆく木綿のうらおい—



「藍の型染」の収集をした発端は、『古事記』の神御衣^{かんみそ}を織る「棚機^{たなばた}つめ女」や、万葉集のころすでに中国から伝わっていた牽牛織女の物語、また日本の民話などに語られている「機織り」への淡いあこがれからでした。

ふとしたことから、西陣^{たかばた}の高機で、「すくい^{たかばた}の帯」を織る機会にめぐまれ、毎月二本ずつ五年間けんめいに織りました。機を織るということは人間の原始的なよろこびなのでしょう。やがて、自分の機で、自分の色でと願うようになり、さまざまな草木で美しい色を染め、いつか紬を織るようにもなりました。古い布への関心も深まり、古布を勉強する会に入り、いろいろ教えていただきました。

そんなことで弘法さんや北野さんの市に通うようになり、ある日、出会ったのが一片の木綿に可憐な花模様を藍染めした布でした。これが、パッチワーク用に小さく切られて売られているのに気づき、店の女主人にもとの形のものを分けて欲しいと頼みました。それは、手紡ぎ、手織りに藍で染められたお襦袢や腰巻でした。その手ざわり、また、日本人特有の文様、花や蝶、雀や傘や扇など楽しく、その本藍染の色とともに強く心ひかれました。同時に、こんな温かみのあるものが、このままではいつかなくなってしまうのではと危機感も覚えました。ただ一介の主婦の私には重荷とは思いましたが、何とか少しでも残せればと心に決め、十年ばかり毎月通いつめて集めました。



(松に鶴)



(柳と雨に傘と蝙蝠^{コウモリ})

木綿が一般に普及したのは江戸時代なかごろと言います。江戸時代の『守貞漫稿』という風俗を記したおもしろい本には、このお襦袢の

絵が出ていますが、その後、昭和の初めの頃まで着られたと思いますのに、何故か近・現代の服飾史からは欠落しています。無地や縞の着物の下に、人に秘めた、ささやかな楽しみとして着られていたのではないのでしょうか。

いかるがのさとのをどめはよもすがらきぬはたおれりあきちかみかも

会津八一

集めましたお襦袢などは、この歌にも詠まれている、自分や家族の着物を機で織っていたような、なつかしい過ぎし日の人々のものと思います。

以上、このような本田さんのお気持ちから出来上がった、藍の型染の収集本です。

🌸 1月・2月・3月のこれからの行事予定 🐉

◆ 京都薬草の森公園 整備

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

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：1月9日・2月13日・3月13日

木曜コース：1月28日・2月25日・3月25日

◆ 茸の栽培実習教室 於 事務所駐車場

1月20日(水) 午後2時～5時

椎茸および滑子の楢木へ菌打ち作業の実習を行います。

実習費 1,000円 (楢木1本含。2本以上は1本につき500円)

※会員、非会員同一の実習費です。

興味のある方がおられましたら、この機会にぜひお声掛けください。

楢木を持って帰ったり、山へ預けておくことも出来ます。



滑子



●写真の様な小枝の楢木にも椎茸が沢山なっています。 椎茸

◆ テーマ：「節分に寄せて、豆を食べて骨太に」🦴 於ウィングス京都

市民公開講座：薬膳教室 2月4日(木) 午後1時30分～午後4時30分頃

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。

詳細は事務局までお問合せ下さい。



◆ ショウガおよびサラシア資源調査 タイ、カンボジアへの旅— 6泊6日

平成22年度の海外研修は、現地の都合により、平成22年3月18日～3月24日まで、6泊6日タイ、カンボジア方面へ、ショウガとサラシアの資源調査を繰り上げ催行致します。費用概算は、235,000円です。資料をご希望の方は、事務局までお問合せ下さい。締め切り：2月18日(木)

— 事務局だより —

健康造りと環境保全是、相互に関係し合っています。臓器別、科名別の治療では病気を治せても、病人を治せないのと似ているところがあります。自治体の行政の進め方を見ても横との連携があるとは言えません。

新年を迎え9年目に本法人設立後経過し、健康造りの手本になる様な活動を進めて行きたいと思っています。寅歳の寅には敬(ツツシム)という意味もあります。着実に皆様のご協力のもと進めて行きたいと思っております。

よい一年であります事を願っています。