

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 セリ セリ科

(ラテン名) *Oenanthe javanica*

生薬名: セリ

薬用部位: 葉および茎

春の七草の一つとして、よく知られているセリも薬草の一つです。

水芹、水蕒、芹、蕒菜などと言われ、食用にも薬用にも、葉および茎が用いられます。世界最古の生薬（自然にある有用天然物を、それほど加工せず用いる植物、動物、鉱物など、すべてをまとめて言う時に用いる言葉）の書物「神農本草経」にも収載されているものです。

その薬効は、体力を付け元気を補充する薬草とされています。さらに酒毒の害を取る薬草としても知られています。栄養学的に見ても、葉酸（神経細胞の保護作用が最近明らかにされています。）や、ビタミンC（老化の予防にも有用なビタミンです。）は、20mg/100g でレモンの 1/5 ほどですが、含有されていて冬穫のホウレンソウに近い物です。

硝酸塩が発癌との関係から言われる事があります。コマツ菜は多く 0.5g/100g、ホウレンソウは 0.2g/100g、キャベツや白菜でも 0.1g/100g ありますが、セリの硝酸塩含有量は痕跡というデータがあります。

害虫も少なくこの様な植物を野菜として今頃から梅雨頃まで水辺で栽培するのもいいと考えます。旬は4月中旬～5月末位までです。

Contents

1. 9年目を迎えた本法人の活動について

理事長 山原 條二

2. ビタミンCと加齢

山原 條二

3. アルツハイマー病にかからない為の食養生

山原 條二

4. 1月・2月・3月の活動報告

5. 4月・5月・6月の行事予定



すいせん〈水仙〉茶話（その1）

厳しい寒さに耐えて、雪の中で気品ある花を凛と咲かせ、又その芳香は冬の花が少ない時に咲く貴重な花でもあります。

この花が咲くと、もうすぐに春がやってくるという気持ちが、一層高まるのを覚えます。

数回に割けて水仙について紹介します。この会報誌が皆様の手に渡る頃には、色々の種類の水仙はまだ満開でないでしょうか。新しい水仙の情報を持って接してみますと、又身近な植物にもよけいに親しみが持てると思います。

すいせん（日本ズイセン、*Narcissus tazetta* var *chinensis*、ヒガンバナ科、英語ではナルキッソス）。

まず生物の世界共通用語は、すべてラテン語で表示されています。

スイセンの *Narcissus* の名前の由来をまず解説しますと、ギリシャ神話に出てくる美少年ナルキッソス（Narkissos）は、多くの娘に言い寄られたが、それをすべて受入れる事が無かった。その為復讐の女神ネメシスが、水面に映ったナルキッソス自身の顔に恋する様に仕組んだところ、自分の顔に見惚れ水死してしまった。そのところに咲いたのがスイセンの花であったなど、多くの伝説が主として地中海沿に知られています。

このスイセンの基源は、イベリア半島、地中海、北アフリカなど原種が30種ほど知られています。この球根や茎、葉にはヒガンバナと同じ猛毒のリコリンというアルカロイドに属する成分が含有されています。

一昨年と記憶しますが、山菜として採って来た中に、このスイセンの茎葉が含まれ、湯がいて食べ食中毒を起した例が報道されていました。ニラと間違ったそうですが、ニラは4月中旬～秋まで、スイセンの地上部が青々としているのは、主として冬期～春先きです。

英語で麻酔の事を *Narcosis*、又麻薬（麻薬中毒者）を *Narcotic* と言いますが、すべてこの植物の毒作用の症状に由来しています。美しい花にはくれぐれも注意しましょう！



9年目を迎えた本法人の活動について

理事長 山原 條二

まだまだ合成の医薬品は、病人を救ってくれると信じている圧倒的多数の方々が存在します。確かに急性の病への抗生物質の効果など、すばらしい場合もあります。しかし、病人が入院していて院内感染したニュースなど、日常的に報道されています。

癌や自己免疫疾患などは、手の出しようの無い病気として、又毎年花粉症で困る患者さんすら治っていません。杉の木を伐採してしまったらという提案が、一部自治体で真剣に討議され実行しようとされています。本当の山村で生活されている方々の花粉症など、聞いた事がありません。

健康相談で訪問される方々に、ここ数日の食事内容を可能なだけ詳細にチェックするのがまずスタートにあります。食生活のアンバランス、留意点を改善する必要性を説明し、いわゆる薬草がたった三種類入った三種混合末が花粉症に実効を得ているところです。

難病の原因は、発症の15年～20年前にまで溯る必要のある場合がほとんどです。高蛋白(動物性)、高脂肪食とストレス、運動不足などが病因です。

本年はより具体的にこの辺の研究も進め、説得力のある背景で病人を治すための情報も集め、健康造りを進めたいと思っています。

野外活動の中心として、京都花背にその場所を求め、ゆっくりですが着実に整備されて来ています。非日常を味わう場所として、裏日本と表日本の植物が自生する、希な環境を生かした環境保全と健康造りの作業は本年も継続致します。



ゲートから糠岳山頂まで、糠川の左右の山林は約8haあります。(公簿上、甲子園球場は約4haあります。) その7haが本法人の活動場所と本年よりなりました。水資源確保に必須の落葉樹の植林作業でいい汗を流し、体を動かす事の重要性も健康セミナーで解説します。

大和の吉野の千本桜に対し、京都花背の千本桜が将来開花します為に、皆様も植林事業に是非ご参加下さると共に一層のご協力をお願い致します。

※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) 4月13日・5月11日・6月8日

🍊🍊🍊 ビタミンCと加齢 🍊🍊🍊

最近の種々分析技術の進歩には目を見張るものがあります。

若いラットと老齢のラットの肝臓中の色々な蛋白質を解析して、加齢と共に減少する蛋白質で、ホルモンに影響を受けないものが見い出されています。

ホルモンによる影響を受けるものは、雌雄で異なる増減傾向を示す事からホルモン関与と推定されます。

加齢と共に減少する成分、その名前がSMP30と名付けられました。Senescence Marker Protein-30の略記です。

Senescenceは老齢の意味です。又、遺伝子の操作でSMP30という蛋白質の合成出来ない実験動物の作成も可能となっています。

通常マウスは2年半ほど生育しますが、このSMP30の合成されないマウスは、6ヶ月で約半数死亡し、その解剖結果はヒトの老衰に似た症状で臓器全体が萎縮したものと報告されています。

ヒトやサル、モルモットは体内でビタミンCを合成出来ません。食品で摂取する必要のある動物です。ヒトやマウス以外の多くの動物は、体内でブドウ糖からビタミンCを合成しています。

ビタミンCが不足で発症する病気は壊血病といわれ、骨密度の低下、大腿骨の骨折、肋軟骨形成異常など、コラーゲン繊維がうまく出来ない為に骨形成異常などの典型的な病状を呈してきます。



マウスやラットの肝臓中から見出された加齢指標蛋白質SMP30は、種々研究から肝臓でビタミンCを合成する酵素・蛋白質である事が明らかとされ、ビタミンCの補給が無いと寿命も1/4と老化が促進する事との関連が解明されました。常時ビタミンCを補給しておくことの重要性を老化という面から考える事が重要と思われます。



ビタミンCは熱に弱く水溶性ですが、ジャガイモやレンコンなどには比較的調理に耐える状態で含まれています。柑橘類はほぼ年中市場にあり、適度に摂るのにいい食材と言えます。100mg/1日も摂取すれば十分で、それ以上補給しても尿から排泄されてしまいます。体によいからと多く摂っても、バケツ一杯になった上にさらに水を入れても、それ以上は入らない

のと同じです。無駄な事です。脂溶性のVDなどは逆に過剰蓄積で重篤な副作用が出ます。

温州みかんのストレートジュース100g中、ビタミンCは約30mg含有されています。柿100gで70mg、果実の王様ドリアンは150mg/100g、レモン汁には50mg/100gと色々な果実、野菜、豆類、あまノリにも含有されています。(山原 條二)

アルツハイマー病にかからない為の食養生

残念ながらヒトは、性成熟期以降加齢と共に、ヒトの体を構成している細胞組織の機能が低下して、いずれ死に至ります。

加齢は万人共有する時間の尺度です。一方老化は生理機能の低下を示していて、ヒトそれぞれ異なった経緯を示しています。

それぞれ異なる経緯の原因は、親からもらったDNAや、その後の生活環境、習慣、特に食養生の重要性について常に解説しているところです。

高齢者の増加で、高齢者が自立する為の基盤となるのは、

- 1) 食べる事
- 2) 適格に物事を判断する事
- 3) 自分の意志通りに移動出来る事



が大切です。アルツハイマー病は人生の収穫期と言うべき時期に発症し、自らの生活のみならず介護にあたる家族の精神的、肉体的および経済的負担は計り知れません。

二種類の認知症が知られています。脳血管障害由来とアルツハイマー型ですが、患者数の多いアルツハイマー型について解説します。

外見からは判断出来ず脳の活性のみ変化していまい、人格が形骸化される病気を何とか予防や治療をしてくれる天然物に関して、日常からその情報を収集して、会員の皆様方に還元して行きたいと考えています。

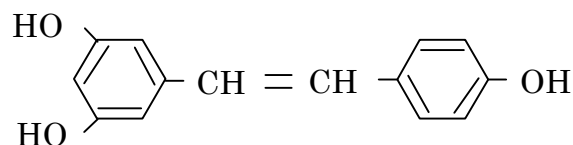
アルツハイマー病の人の脳の中に蓄積している物質に、“アミロイド”という蛋白質が知られていて、この病気の原因とし、アミロイド仮説というものが打ち立てられています。

例えば 70 才から物忘れが目立ったが、何とか自立して生活が出来ていたとします。75 才位でどうも社会生活を乱す行動が目立つ様になり、病院で診断を受けアルツハイマー病と言われた場合を想定してみますと、この患者さんの脳へのアミロイド蛋白質の蓄積は、ほぼ 50 才位から始まって脳の神経細胞の死は、ほぼ 60 才～65 才から本格的に始まったと予想されます。

アルツハイマー病は、このアミロイド蛋白質が脳に蓄積し出して、脳細胞の機能障害を誘発、認知症の病状が出現するまでに約 20 年位もかかっている事を知り、何とかこのアミロイド蛋白質の蓄積を止め、減少させる事が必須と考えられます。

日本で現在約 170 万人、2015 年には 250 万人が認知症患者となる予想が出されています。赤ブドウと赤ブドウ酒の成分の一つに、レスベラトロール (resveratrol) という成分があります。

化学構造式は、



で、この系統の化合物はマツ科、ユリ科、マメ科、クワ科、タデ科、ユキノシタ科などに多く含まれています。スチルベン誘導体に属するものです。

最近の研究で、このレスベラトロールがアミロイドを減少させる事が判明しました。

どうして減少してくるのかについても研究されています。アミロイドという変性した蛋白質は、その前の変性蛋白質すなわち Amyloid precursor protein (A P P) と言われるものから出来ていますが、赤ワイン中の成分レスベラトロールはこのA P Pを分解するため、結果アミロイドという蛋白が減少してくるわけです。

また他の研究者は、脳の血管の血流量を増加させる血管内の成分を増加させて、神経細胞の死を防ぐ効果があると報告しています。

認知症へのレスベラトロールの作用は、アミロイド蛋白質の減少と、神経への直接の作用によると考えられるとも報告されています。

スウェーデン女性での長期にわたる検討で、赤ワインは明らかに認知症の発症を予防し、この効果は喫煙者でより著しく見られることを明らかにしています。

私見ですが、レスベラトロールの様なスチルベン誘導体には女性ホルモン様作用があり、この様な作用から認知症と女性ホルモンとの関係も興味のあるところです。



もう一つビタミン類の一種で、葉酸というのがあります。この葉酸は脳血管を拡張する成分の遊離を促進し、E P AやD H Aの血中濃度を高めて、神経を保護するニューロプロテクチンD Iという成分の産生を促進し、認知機能の改善が期待され注目されています。

ビタミンの一種である葉酸は、色々の野菜、ささげ、そら豆、枝豆などの豆類、また特にあまノリ、板わかめ、卵黄、抹茶などに多く、椎茸にも含まれています。

わかめも塩蔵したり、もどすのに長時間水に浸すと、葉酸は水の方に出て行きます。抹茶には多いのですが、茶の抽出液には少なく、出来るだけ茶の粉末を摂るといいと思います。鮎なども天然の物全体を食べるのがよろしい様です。

鮎は河の苔類をエサにしています。ノリや河ノリには大へん多く葉酸が含有されています。

認知症にならない為に、身近な食材の活用のヒントをお知らせしました。

(山原 條二)

1月・2月・3月の活動報告

1月20日：茸の栽培実習教室

椎茸、滑子の菌打ち作業の実習を行いました。
作業の進め方、道具の使い方、楢木の管理法、収穫法と作業の跡片付けについての実習です。



1. 楢木(クシ)にドリルで穴をあけます。



何事も起承転結のプロセスが
大切な事の実習です。



寒い中での作業でしたが、貴重な体験が
できたと喜んでいただきました。
早ければ、この秋に茸が出て来ます。



2. 穴に菌株を詰め込みます。



滑子の菌



3. 金槌で菌株を打ち込みます。

きのこの料理レシピを一部紹介します。

<キノコの納豆和え>

材 料：シイタケ、エノキ、ナメコなど 100g、納豆 1 カップ (50g) 、ネギ(みじん切り)
金時ショウガ(すりおろし)、酒、みりん、レタスなどの緑物

作り方：キノコはいずれも石づきを除去、水で洗う。鍋に湯を沸かしキノコを入れ沸騰したらザルに入れ水を切る。
納豆とネギをよく混合、金時ショウガも入れキノコを適当な大きさに切って皿に緑葉を敷き、キノコ、納豆の順に盛り付けて出来上がり。

※その他のレシピをご入用の方は、事務局までお問合せください。

テーマ：「節分に寄せて、豆を食べて骨太に」

メニュー

- I. 納豆のお焼き
- II. 大豆の五目煮
- III. 煮なます
- IV. 豆豆汁
- V. 百合根と金時ショウガのご飯
- VI. 金柑と金時ショウガのうま煮



講師：副理事長 阪口漢方薬膳研究所
阪口 順子先生



お豆や金時ショウガ本来の美味しさを味わうことが出来ました。
大豆は、植物性蛋白質や脂肪および食物繊維の供給源としてのみならず、自然の女性ホルモン作用物質を含む優れた食品です。
是非、お試しください。



※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。

花背のセミナーハウスの デッキに軒がつけました！



雨天でも窓は、開いたままセミナー室が使えるようになりました！！



当法人の新年度が4月から
スタートします。
会費納入の時期がまいり
ました。
引き続き、会員入会よろし
くお願いします。



4月・5月・6月のこれからの行事予定

◆ 京都薬草の森公園 整備

隣接する山林が手入れもされず、放置されている状況を悲しく思い入りました。その結果面積が3.5倍になりました。散策や自然観察コースの拡大、植樹など作業は色々あります。是非、積極的にご参加の上、完成にご協力下さい。まだ満足度、完成度は10%以下です。

4月6日(火) ・4月17日(土) 整備・山開き・植樹祭
5月11日(火) ・6月6日(日)



◆ 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 受講料6,000円(正会員5,000円)

土曜コース：4月10日・5月8日・6月12日 木曜コース：4月22日・5月27日・6月24日

－ 自然療法アドバイザー養成講座の内容紹介 －

癌、リュウマチなどの自己免疫疾患、パーキンソン、大腸潰瘍、糖尿病、骨粗鬆症、循環器系疾患など、難治性の病気の原因とその対策を知り、実践するだけでなく皮膚の老化由来の変化をいかに予防、治すかの知恵ならびに漢方薬の活用など、多方面から健康を合成の医薬品にのみ依存しない方法を伝授する講座です。“ほんまかいな”という改善例も、その都度紹介しています。
是非、自身のみならず近縁者の健康、維持回復の為に出席して実践して下さい。

◆ 理事会

5月8日(土)午後1時～2時 近々ご案内いたします。理事の方はご予定下さい。

◆ 第8期総会 (正会員)

5月27日(木)午後1時～2時 近々ご案内いたします。

◆ 市民公開講座

「花背の自然観察会と気功および、ヨガ入門教室と健康セミナー」

※ 気功教室とヨガ教室は、申込時にご指定下さい。

※ 雨天時は講師によるデモンストレーションのみの場合もあります。

5月22日(土) 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)
(ホームページでも紹介しています。)



◆ 天然物の最新情報公開講座

－ 金時ショウガとサラシアについて －

6月30日(水)午後2時～5時 於キャンパスプラザ京都(京都駅前) 詳細は近々別送します。

春の献木のご協力をお願いします

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。

是非ご協力下さい。本年はヤマザクラ1000本植林の計画です。

※お申し込み、お問合せは、事務局までご連絡ください。(電話：075-803-1653)