

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. **34**
2010 年夏季号

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. 天然物によるアルツハイマー病の治療(その2)と予防
理事長 山原 條二
2. 水溶性食物繊維「イヌリン」の効用
理事長 山原 條二
3. 3月・4月・5月の活動報告
「タイ・カボヅア自然観察7日間の旅」 大西 弘文
「山原條二博士と行くタイ・カボヅア自然観察会の旅紀行」
(有)ユーフルコーポレーション 間下 淳子
4. 7月・8月・9月の行事予定



シリーズ身近な薬草 モモ(桃) バラ科

(ラテン名) *Prunus persica*

生薬名: ^{トウニン} 桃仁

薬用部位: 種子(仁)

効 果: 抗炎症、収斂作用

モモ(*Prunus persica* バラ科 サクラ族)の核の中にある仁を桃仁^{トウニン}という。サクラ族はラテン名で *Prunus* と言われアンズ、スモモ、モモ、ウメ、ミザクラはじめ有用植物が多い。サクラの樹皮は桜皮^{オオヒ}という漢方薬の原料の一つであることはすでに29号で紹介しました。

モモは中国の黄河上流の高原地帯が原産地として知られ、世界中に伝わって行ったとされています。日本書紀や古事記にもみられるモモは小果で硬肉です。

現代食用とする大果のモモは約130年前に中国から天津水密が導入され広く普及しました。

モモ自体の栽培は江戸時代からで果樹としては新しい部類です。果肉が硬く核から離れやすい黄桃系と、軟らかく果汁の多い白桃系などの他に東洋種、西洋種など多く栽培されています。ジュースや缶詰などに用いる果肉を除去する時に生薬として用いる種子(核の中の仁)が桃仁です。漢方では重要な婦人疾患、主として血の巡りを改善する^{クオケツ}いわゆる駆瘀血薬として知られています。私自身この桃仁を压榨して出来る桃仁油に美白効果のあることを実験で証明し、化粧品としての応用開発も研究中です。一方中国では桃の葉は駆虫剤として、また頭痛や下痢、湿疹に花は便秘薬として、根や枝さらに樹皮から分泌される粘液(桃胶)なども薬用にしています。

すいせん(水仙)茶話 (その2)

前号で水仙の世界共通語であるラテン語の名前がどうして付けられたかなどについて紹介しました。日本の古典には鎌倉時代以前には出てこないのが不思議な気がします。

原産地はたぶんヨーロッパ中部～地中海沿岸地方とされていますので、古く中国を経由し、日本に渡来したものと思われます。日本のスイセンの名所を見る時、近くには淡路島の黒岩や福井の越前岬など今でも僻地の海辺であることから漂着したものが繁茂したものと思います。日本の水仙の名所を機会があれば訪ねてみるのもいいかと考え紹介します。

関東では神奈川の三浦市にある城ヶ島公園は、三浦半島の沖に浮かぶ小さな島ですがよく知られたところでは伊豆半島の下田にも南端の^{ツメ}爪木崎^{ギサキ}が有名です。

近畿では淡路島の黒岩水仙郷や山を切り開いて造成された^{タチカワ}立川水仙郷は州市ににあります。

天然物によるアルツハイマー病の治療(その2)と予防

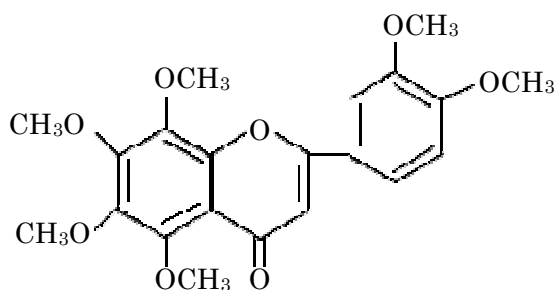
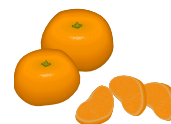
認定特定非営利活動法人 天然資源開発機構 理事長

医学博士 山 原 條 二

現代市販されているアルツハイマー病の医薬品のほとんどはいわゆるコリン仮説に由来したものです。具体的にアセチルコリン（このコリンのみを用いてコリン仮説としています）という体内、特に神経の伝達物質を脳内に増加させてアルツハイマー病患者の障害を改善しようとするものです。

コグネックス、アリセプト、ガランタミンなどすべて同じ作用機作です。そこでよく考えてみれば、根本的にこの病気を治すものでなし一時的なものと理解されます、医薬品として流通しているものもこの様なのが非常に多くあります。前号でβ-アミロイド説について解説しました。このβ-アミロイドという新しく出来た蛋白質が神経毒を示し、発症するとされていますが、まだいい医薬品として市販されるまでに行っていません。又他に神経原線維変化説なども提唱されていますがこれも研究段階です。天然物の研究で私は桑の葉を肥料として用いています。この桑が面白そうという研究や、アメリカ人とインド人ではアルツハイマー病発症率がアメリカ人は4倍多いという調査から食材、特にカレー粉の中のウコンに注目して研究しているグループもあります。

もう一つ冬の味覚の一つ温州みかんの果皮を乾燥したものは漢方薬で用います
陳皮^{チンピ}という生薬です。この陳皮に含有される成分にフラボノイドとして古くからヘスペリジンという物が知られていましたが、ヘスペリジンと化学構造がよく似ていて陳皮に含有されるノビレチンという物質



ノビレチン

にアルツハイマー病の予防や治療効果がある事が認知症モデルマウスを用い有効性が示され、今後ヒトへの応用活用が期待されこの病気が心配な方々は陳皮を煎じ、毎日服用することをお勧めします。

水溶性食物繊維 “イヌリン” の効用

—今までのダイエット法で効果の出ないヒトへ—

最近出版された、Appl. Physiol. Nutr. Metab, 35巻 P9-16 (2010) という学術誌に以前から食物繊維不足の害を補完するのに “イヌリン” は安価で水溶性の上特に味に癖が無く、健康維持回復にいい素材であると紹介しています。この専門誌の論文内容は食物中の食物繊維は2型糖尿病と肥満との関係を見るときに、通常の血中にみられる遊離の脂肪酸や胃から分泌されるホルモンが体重や血糖値に影響を与えているが、特にこの脂肪酸が食物繊維の結腸（大腸のほとんどの部分）での発酵時に短鎖化された脂肪酸となり、これが健康造りに役だっている事をヒトを使った臨床実験で明らかにしています。結腸で醗酵する食物繊維としてはイヌリンが重要というわけです。



通常の遊離の脂肪酸（普通 FFA, free-fatty acid と略記）が血中に高く、体重が重い人は2型糖尿病になるリスクが高い事もよく知られています。腸内細菌を見ると肥満のヒトと正常体重のヒトとは差異のあることもわかっています。

食物繊維を多く摂ることによって胃から分泌されるホルモンを発現させる遺伝子にも影響を与えていることもわかって来ました。イヌリン以外の食物繊維は結腸内で醗酵され難かったりして、糖尿病や肥満にそれほど効果が出ないわけです。FFAは高血糖のもとであるブドウ糖の筋肉への取り込みを減少させ、肝臓からのブドウ糖の分泌を促進させ、慢性的ブドウ糖に依存するインスリンの分泌を抑制してしまう結果、糖尿病となってしまいます。FFAを減少させておくと肥満や糖尿病によい結果が得られるというわけです。



単に通常の食物繊維の様に炭水化物の吸収を抑制して、食後の高血糖を抑制する物とは異なります。今まで色々やってみたけれど肥満が解消出来ないヒトは、一度イヌリンを1日 15~20g 通常の食事内容に添加して様子を見られたらいかがでしょうか。

イヌリンは化学構造式から見ると果糖が連なった物で、ヒトの消化酵素で分解されない食物繊維です。ゴボウやキクイモに数%含有されています。食物繊維は1日 25~30g 摂取するのがいいとされています、しかし日本人の食事内容の変化で現状は 15~20g ですので、単に糖尿病や肥満だけでなく、発癌の予防にも注目されている素材です。便秘気味の場合にも有効です。イヌリンは1回 10~15g 摂っても宜しいので、調理のときに添加して腹の中のクリーナーとして活用して下さい。購入法につきましては事務局へお問い合わせください。



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） 7月13日・8月10日・9月14日

【3月・4月・5月の活動報告】

3月18日～24日：タイ・カンボジアへの研修旅行

“ショウガ及びサラシア資源調査”

同行されました大西弘文様と(有)ユ・フルコーポレーション 間下淳子様よりご寄稿いただきました。



タイ・カンボジア自然観察7日間の旅

大西 弘文

私は、山原先生との初めての旅行で楽しく過ごせたことに感謝しています。

1日目は、タイのスワンブーム空港に到着したのが、4時ごろで日本の肌寒さとはガラリと変わり35度の暑さを感じました。人口800万人の町バンコクは、自動車、乗合いバス、単車であふれており、意外と自転車を見ませんでした。

2日目は、タイの食品加工工場を見学しました。ここでは、生姜、キュウリ、こんにゃく芋などの契約栽培を31年前からしている。日本企業とのつながりも強く、多くの食材を日本に出荷している。また、生姜については日本へ900トン、アメリカへ500トン輸出している。生姜は、タイ北部で50万坪に栽培している。



洗浄された生姜

日本のお寿司につく生姜はほとんどタイ産であるそうです。このフレッシュ生姜は、海拔800～1200mの高地で、気温20℃～25℃の雨が適度に降る所で、3月～4月に栽培されている。中でも生姜は、連作は難しく、一度栽培した土地は、7年～8年使用しないようにしている。また、生姜のタイ産と中国産



生姜の皮剥ぎ作業風景

の値段の違いは、関税の差にあるのです。タイは、日本への輸出の関税は掛からないようです。タイの労働賃金は、食品加工工場で働く場合約800円/日で日本の1/8であり、生産コストが安く、国情が安定した国に生産拠点が移行するのが自然なのでしょう。

4日目は、カンボジアのシェムリアップ空港に到着。翌日朝日に浮かぶアンコールワットを拝観した。世界遺産に触れて心から感動しました。悠久の昔に壮大な計画を立てて多くの民の信望を受け創られたアンコールワット、アンコールトムは、現代社会の人々に心の栄養を与えてくれるような気がします。自然の観測を怠らず正確に位置を確認して、たのしい暮らしをしていたのではないか。想像するだけでも楽しくなります。

このたびの旅行は、家族4人本当に良い経験をしました。家内にも、子供達にも心に残ったことが多くあったように思います。ありがとうございました。これからもよろしくお願いします。



山原條二博士と行くタイ・カンボジア自然観察の旅紀行

(有)ユーフルコーポレーション 間下 淳子

今年の2月、「山原先生と一緒して、金時生姜の種芋をタイまで運ぶ旅行に行きませんか？」との誘いをいただきました。

昨年末、(有)ユーフルコーポレーションの必需品であります金時生姜の需要が大幅に伸びたために材料が不足し、調達出来ないという事態に陥っておりましたので、二つ返事で参加することに致しました。

3月18日、関西空港に着き、青い麻のような重さ5kgくらいの布袋を受け取りました。中を見てみるとかわいらしい金時生姜がいっぱいでした。預ける荷物にしてしまうと高度の関係で凍ってしまい使えなくなってしまうため、この大切な種芋を機内に持ち込み一行はタイへと出発しました。

バンコクで一泊し翌日は早朝より国内線でピサヌロークへ行き、山原先生はじめ生姜の加工会社の社長、農場責任者の方などが出席される会議に参加させていただきました。そこで、タイ産の生姜のほとんどが日本向けに輸出され、お寿司のガリなどとして使われていること、又生姜は毎年同じ畑に植えると育ちににくく、7年から10年は畑を休ませないといけないことなどを知りました。生姜工場を見学後、バスで片道1時間半揺られ、金時生姜を植える畑に着きました。人影がほとんど見られないような所にある広大な農地でした。そこで日本から大切に運んで来た種芋を農場の方に手渡すことが出来ました。農場主の方が植えつけて育てて下さるとお聞きし、金時生姜がすくすくと育ちますようにと願い、畑を後にしました。



栽培をお願いする関係者と参加者のミーティング



3日目はスコタイ王朝の遺跡を見学し、バンコクからシェムリアップに移動しました。翌日は、春分の日にあたり、アンコールワット遺跡の真正面から太陽が昇る日とどんぴしゃりと当たり、1日ちがっても叶わなかった貴重な日の出を自分の目でしっかりと見ることが出来、大変感動でした。

アンコールワットの朝日 しかし、私達の目に映るカンボジアの人々の暮らしぶりは大変なものでした。子供達は学校へ行かず、靴もはかず、家の手伝いや肩たたき、靴磨きなどをしてお金を稼がなければなりません。この子達は字の読み書きや計算が出来ようになるのだろうかと考えさせられ、恵まれた日本に生まれ育ったことに感謝しなければと痛感させられました。



最終日、機内にて今回の旅行を振り返り、一番の目的でありました金時生姜の種芋を150kg運ぶことが出来たことが心からうれしく思えました。又、山原先生のすばらしいお人柄にも触れることが出来、こんなに明るく楽しい旅なら又、参加したいと思いました。山原先生はじめ皆様、ほんとうにありがとうございました。



<3月の研修旅行先、タイでの金時ショウガ植付けの報告>

金時ショウガの種芋は5月8日にすべての植付けが完了しました。

植付けに際し農具(1)や長靴の消毒(2)、それと植付け作業(3)、マルチング(4)の後防風を兼ね獣害を除く為にネットフェンス(5)がされています。ほとんど手作業結果の様子が送られて来ました。

(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



4月17日：山開き・植樹祭



今年は、シラカバ、エンジュ、サンシュユ、キハダ等の薬木を植樹しました。



植樹場所には鹿よけのネットが設置してあります。



穴掘り作業の様子



5年後の白樺の生長が楽しみです。

快晴の中、皆様にご協力頂き、無事植樹を終えました。



<5月27日 第8期定期社員総会が開催されました>

- ▶ 第8期事業報告
- ▶ 第8期収支計算書報告（監査報告）
- ▶ 第9期事業計画
- ▶ 第9期収支予算

以上、承認されました。



“自然観察会・気功およびヨガ入門教室と健康セミナー”

心地よい天候に恵まれ、空気の澄んだ花背にて盛りだくさんの講座を催行しました。



気功教室の様子



ヨガ教室の様子（交河山墅内で）

開放感満点の京都薬草の森で齊藤亘代先生に気功を、窓を開け放ちマイナスイオンたっぷりのセミナーハウス（交河山墅）で斎藤裕子先生にヨガを教わりました。
ご尽力いただきました齊藤亘代先生、斎藤裕子先生に感謝いたします。



今回のヨガ講師

斎藤 裕子先生（本法人正会員）のプロフィール

20数年前にヨガに出会いました。ヨガ教室から帰るとき、心と体がとても軽くなりリセットされたような感覚がありました。そんなヨガに魅せられて、インド政府認定ヨーガインストラクターの資格を取得。現在ヨーガ療法士を目指して勉強中です。

ヨガの基本は呼吸です。私たちの心の状態は、呼吸と密接につながっています。静かに目を閉じ、ゆっくりと呼吸します。ヨガのポーズを行うとき、動作の一つ一つに呼吸を合わせて意識を向けます。そうすることによって、緊張やストレスを解放し、肉体・精神・感情を完全にリラックスさせることが出来ます。

慌ただしく動く現代、多くの方はストレスが原因の病気に悩まされています。生きているものは、悪いところを治そうとする力を持っています。自身の心と体への気づきを高めることで、自分にとってよいものか、よくないものかの判断をすることが出来るようになります。自分の内側に意識を向けて、身体からの声に耳をかたむけましょう。

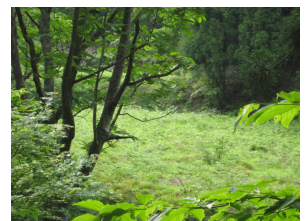
※齊藤亘代先生は、No. 30号に詳しくご紹介しています。ご入用の方は事務局までお問合せ下さい。

— 自然に沿った菜園の実際講座を開講します —

日頃食養生の大切さ特に肉類やミルク、鶏卵の多食の害についてセミナー等で常に解説しているところです。元気な野菜や果実、芋類、海藻などの摂食の重要性を併せて述べています。ところが市場で販売されている野菜一つとっても無農薬で有機栽培、化学肥料は使っていませんと言われていても心配は中国野菜に代表されています。冷凍野菜のほとんどは海外産です。

そこで、植物系の有機物、堆肥（化学肥料は勿論、薬草栽培も含め牛糞や鶏糞も一切使用しません）のみで無農薬の菜園を実際にやり、収穫までの苦労と楽しみを一から知ってもらう講座を来春4月から開講します。募集人数は10人程度。場所は花背セミナーハウス“交河山墅”裏の溪流寺谷川沿いに約15a。本年から整備に入り、春に備えます。

興味の持たれます方は事務所までお問い合わせください。



菜園予定地

【7月・8月・9月のこれからの行事予定】

◆ 京都薬草の森公園 整備

7月4日(日) ・ 8月8日(日) ・ 9月5日(日)

— 蛭にお困りの方へ —

天然物の大へん有効なものがあります。ナメクジにも有効です。
※事務局までお問合せ下さい。



◆ 自然療法アドバイザー養成講座

※大変人気な為、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10日・8月7日・9月11日

木曜コース：7月22日・8月26日・9月16日

土曜コースの8月14日はお盆の為、8月7日(土)に変更致します。

木曜コースの9月23日は祝日の為、9月16日(木)に変更致します。

お間違いのない様ご確認ください。

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下さい。

◆ 市民公開講座

薬膳教室 7月13日(火)

於：ウィングス京都

テーマ：『薬膳があなたを美しくする』

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。

※詳細は別紙にてお知らせ致します。



— 国内自然観察会の予告 —

皆さまのご要望により、年間行事とは別に企画いたしました。

山原條二博士と行く世界自然遺産 白神山地自然観察3日間の旅

旅行期間 2010年10月1日(金)～10月3日(日) 3日間
(都合により代金変更の場合があります。)

旅行代金 92,000円

申込締切 7月30日(金)

※詳細パンフレットをご用意しております。事務局までご連絡下さい。

(正会員様へ) ボランティア保険へのご加入はお済ですか？
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月末日お申し分まで。