

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

自然流の健康作りへの情報誌

Vol.

43

2012 年秋季号



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 フォルマードビル

TEL: 075-803-1653 FAX: 075-803-1654

E-mail: npo@tenshikai.or.jp

http://www.tenshikai.or.jp



花脊のセミナーハウス付近にて撮影

Contents

1. 野菜を科学する (2) 理事長
山原條二
(気を巡らす! 紫蘇ジュースのレシピ付)
2. <新シリーズ> 免疫についての解説 (その 7)
3. 体内時計を狂わせない為に
4. 2012 年 6 月・7 月・8 月の活動報告
5. 2012 年 10 月・11 月・12 月の行事予定

シリーズ 身近な薬草 — ゲンノショウコ — (フウロソウ科)

ラテン名 : *Geranium nepalense*

生薬名 : ゲンノショウコ、単に^{げんそう}玄草とも言う

薬用部位 : 花期の全草 (根を除く)

効能 : 日本薬局方収載の医薬品で止瀉薬として 1 日 10g を煎じて服用する



さく果

初夏から秋にかけて紅紫色または白色の 5 弁花をつける多年草で、雑草の一つともいえるほど生命力は強いです。一株で 1m 位まで広がる宿根草です。ところが栽培するとなつて畑へ移植するとなかなか思う様には行きません。すでに江戸時代初期には止瀉薬として民間薬の一つにあった生薬で、よく効果が出ることから「現の証拠」と言われたとされます。採取の時期は花期で、全草の根を去り、水洗後陰乾し粗切して缶などに保管すると年中用いられます。

又、花期の後に出来る種子を含む「さく果」(上図) という部分が長く、種子が熟すと弾巻して種子を飛散させます。この部分の形が祭の神輿の形に似ていることから、一名「ミコシバナ」とも言われます。

野菜を科学する(2)



さといも（里芋）



「山芋」に対して「里芋」であり、京都では「小芋」と言っています。ハワイなどポリネシア族がタロイモと言って食用にしている物と同じ仲間で、生育条件は水分の多い場所を好みます。日本へはすでに、縄文時代に米より早く伝来していたとされていますが、米と共にやって来たと思われます。本来熱帯の物ですので、日本では露地での越冬は一部の地域を除き無理と考えた方が種芋の保管のためには安全です。

茎の赤っぽい物はエグ味がほとんどない為“ずいき”として用います。それに対し緑の物はエグ味が強い種類になります。（写真参照）

飽食の時代にこの里芋は適した食品と言えます。それは、カロリーが少なく食物繊維も多い点が優れているためです。しかしビタミンなどはほとんど含有されていない欠点もあります。

食べ方は蒸したり煮たりして用います。又皮を去って短冊にし、水でよく洗い半日ほど乾燥させると生食も出来ます。三杯酢で食べてもよいでしょう。“ずいき”は皮を去り乾燥させると保存食になります。これはミネラルや食物繊維も多く、いい食品と言えます。化膿している時に里芋を食べると傷跡として残ることがありますので、注意した方がいいと思います。

花脊の試験農園では本年 100kg ほど色々の種類の里芋を 5 月の連休明けに植付けしました。今年の芋煮会ではこの自家栽培品で楽しめると思います。収穫は 11 月末を予定しています。特別価格にて販売しますので、購入ご希望の方は事務局まで予約下さい。



茎の赤っぽい物は
“ずいき”として用いられる



茎の緑の物はエグ味が強い

美味な調理例



- ① 皮ごとゆがき、少し温かい時に皮を去ります。
（この時金時ショウガを少し入れてゆがくとエグ味や手が痒いのが軽減されます。）
- ② すり鉢に入れ藻塩とオリーブ油を少し加え、ペースト状にした後、小芋大に整形します。
- ③ 薄力粉をまぶし、フライパンにオリーブ油を少し入れ 140～150℃になったらムニエルを造る調子で裏表に少しこげ色を付けてできあがり。



これはいけます！！
ぜひお試しください！



おまけ

紫蘇ジュースのつくり方

気の巡りを良くしてくれる、女性の味方!

7月4日の最新情報
セミナーでの試飲で
も大好評でした!

<材料>

生の紫蘇葉（赤）	250g（乾燥葉 35g）
水	3L
イヌリン※ ¹	250g
甘茶	20g
クエン酸	60g
トレハロース※ ²	大さじ 2
テンサイ糖	230g

<つくり方>

- ① 鍋にイヌリンを入れて水を注ぎ、イヌリンを完全に溶かす。
- ② ①をコンロにかけ沸騰したら紫蘇、甘茶、トレハロースを入れ 10 分煎じる。
- ③ 紫蘇と甘茶を取り出し、クエン酸とテンサイ糖を入れ、溶かし冷ます。
- ④ 空き瓶に移し冷蔵庫で保存します（1～2 ヶ月使用できる）。

お好みに応じて 2～3 倍に希釈して飲むか、寒天やゼリーにしても OK!



※1 イヌリンはノンカロリーの少し甘い天然食物繊維で、便秘改善に効果的です。

※2 トレハロースは海藻やきのこ等に含まれる、自然界にも存在する糖の一種です。

紫蘇ジュースの鮮度やきれいな色を保ちます。

イヌリン、トレハロースはお手頃価格で販売も致しておりますので
詳細は事務局までお問い合わせください!



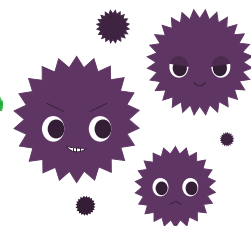
赤シソ（赤紫蘇）は茎、葉、種子すべてが薬用にされて来ています。しかし、アオジソの系統のものは薬用とした歴史がありません。

シソ葉は発汗、解熱、鎮咳、健胃などの目的で漢方薬に処方され、神経症などにも有効です。又魚やエビ、蟹のアレルギーが出た時にも有効な薬草です

京都・八瀬のシバ漬にはチリメンジソが用いられ、現地では今も畑に見られます。

シソ科の代表的植物で、茎は四角いです。逆に、茎が四角いとシソ科と覚えておくと便利です。

<新シリーズ> 免疫についての解説（その7）



—免疫細胞と交感神経—

交感神経と副交感神経のバランスは免疫系にも関与します。いつも心配事や闘争心を持ったり、体を緊張させていると交感神経優位となります。睡眠は副交感神経を活性化、不眠は交感神経を緊張させます。交感神経の緊張は炎症を誘発するサイトカインが出るのを抑制し免疫活動を抑えます。したがって、病気やガン細胞に負ける体質を造ることになります。

—マムシ毒を解毒する血清療法—

ワクチン療法には不活性化ワクチンと弱毒性ワクチンの接種のあることは既に説明しました。これはインフルエンザなどいつ感染するかわからない病気の予防を考えて、流行の前に流行しそうな型のウィルスをもつて接種しておく療法です。一方マムシなどによるものは、噛まれた時がわかっている場合マムシ毒（抗原）をウマに前もって注射しウマから得たマムシ毒に対する抗体を含むウマ血清を接種し、直ちにマムシ毒を中和するという療法です。しかし、ウマ血清中には多くのヒトに無い異種蛋白（抗原）を含有しますので、何回もウマ血清を接種すると抗原抗体反応による第Ⅲ型アレルギーに分類される血清病が誘発されてしまいます。膠原病や関節リュウマチなどもⅢ型に分類されます。Ⅱ型アレルギーも抗原抗体の結合した免疫複合体がアレルギー反応の原因物質ですが、Ⅱ型の抗原は細胞表面にある自己蛋白でⅢ型は自己血液中に溶け込んだ異物の蛋白を抗原としている点が異なります。

—ワクチンの効果は一生ものでない—

免疫細胞は常に新しく生まれ異種の蛋白、抗原の処理に対応しています。赤血球はほぼ4週間で、好中球は数時間から数日、B細胞は数日から数週間、T細胞でも半年ほどで新しく入れ替ります。ただし抗原と接したT細胞やB細胞の一部は免疫記憶細胞として長く生き残ります。しかし、十数年新しい抗原と接触しないと老化して死んでしまいます。よって、現代の日本の様に何でも抗菌仕様にしてしまうと特に心配です。免疫記憶細胞が死亡する前に抗原と遭遇するとさらに免疫記憶細胞はすぐに出動し抗原を素早く処理し、たいした病気にもならず経過します。この事を不顕性感染と言います。それと共に免疫記憶細胞もさらに10数年生き延びるため、新たに更新されたと言えます。又、抗原の型がすぐに変化してしまうインフルエンザウィスの様な場合、一度ワクチンを接種しておけばすべてOKというわけではありません。その都度流行に適合したワクチンを接種しておく必要もあります。



体内時計を狂わせない為に 体内時計を狂わせない為に

45 年ほど前に漢方薬の有効性や有効成分を解明する為に動物実験をスタートさせました。その時に恩師（元京都薬科大学長 藤村先生）から「なんでもいいから、病態が正常へ回復するいわゆる効くか効かないかが一番重要である」という事をよく言われました。しかし、ヒトの全遺伝子が確定し種々病態の遺伝子も知られる様になって来て、研究の方向性が変わって来ています。

異常（病気）の発症は、ある遺伝子の発現が次々と連鎖し間違った情報がその中に入ることによって起こります。感染症など抗生物質が有力な治療法である病気や、外傷などの他の病気の原因はこの辺にある事がわかって来ました。例えば、癌の細胞について発癌遺伝子は数多く報告されていますが、この発癌遺伝子にスイッチが入って癌化するのを抑える（スイッチが入らなくする）研究よりも癌化した細胞を自然死（アポトーシス）さす遺伝子の発現が重要であることなどもわかって来ています。と言う事は、医薬品の開発方向の考えも変化して来ているという事です。アポトーシスを進行させる遺伝子のスイッチを入れさす医薬品を服用すれば癌細胞は無くなるという発想です。

ここで、体の恒常性（異常な状態にならない）を維持させる為に体内時計の事を少し解説します。何気なしに日常生活を大過無く送られているのも、生体内のほとんどの組織に時計機能があり、相互にバランスを保っているからだということがわかってきました。体の概日（がいじつ）リズムとも言われるものです。各組織内の時計遺伝子も発見されています。これはヒトだけでなく多くの実験動物でも観察されています。夜行性のマウスやラットは活動のリズムや体温のリズムも昼と夜では変化がみられますが、これは日内リズムとか日周リズムと呼ばれているもので、概日リズムではありません。外界の周期的な変動（昼や夜など）に関係しない体内リズムを概日リズムと呼んでいます。これらのリズムが狂わない為には明暗、食事、温度、音、匂いなど色々の因子をあるサイクルに保たれた状態のリズムで継続させる事が大切です。

体内時計のサイクルに異常のある変異マウスは腫瘍が発生しやすく、肥満や糖尿病に罹りやすい事などもわかって来ています。生活環境を精神面と肉体面で整える努力をする事によって体内時計は狂わないと言えます。感染症は合成の医薬品でかなり征服されました。今死因の 2/3 を占める癌や循環器系の疾患の深い原因は食事内容もそうですが、概日リズムの調整不良によると考えています。

2012年6月・7月・8月の活動報告

◆ 京都薬草の森公園 整備

6月3日(日) 7月1日(日) 8月5日(日)

山林内の散乱した枝葉を集め、粉碎機にかけます



粉碎された枝葉、炭、海藻粉末等を混ぜて純植物性の堆肥をつくります



出来た堆肥は植樹した木や畑の肥料として使い、天然資源を循環させています



ジャガイモの収穫作業中



左の丸いものが男爵、右の細長いものがメークイン



ハート型発見(*^_^*)



収穫後、自家製の堆肥を入れ、畑をきれいに整地しました。次は何を植え付けるかな? 😊

◆ タイ・ラオスへの海外研修旅行

6月5日～10日(5泊6日)



サラシアの苗木の植樹作業



金時ショウガを保管中の低温倉庫



本年4月～5月に植付された金時ショウガ畑の前で

薬草等の天然薬用資源に関する最新情報セミナー『天然薬用資源の凄い力』

本法人は7月1日をもって10周年を迎えました。記念として市民公開講座が開催され、約100名の参加で盛況の内に終わりました。

合成の医薬品のみに依存しない健康造りと環境の保全を考えた活動を知り実践する中で、天然薬物の最新情報を4つのテーマに基づき、本法人理事長が解説しました。以下は簡略な解説内容です。

① 「紅景天の脂質代謝への作用」

これまで糖の吸収やアルコールの吸収阻害作用があることが判っている紅景天ですが、新しい薬効として高中性脂肪血症の改善作用が判明しました。また本講演ではアルコール飲用者がなぜ脂肪肝になるのか、その仕組みも併せて解説されました。

② 「金時ショウガの中性脂肪燃焼作用とその作用機作について」

これまではジンゲロールやショウガオール、ガラノラクトンといった成分が鎮痛作用、抗アレルギー作用、低体温改善作用等を持つことが判っていました。この度新しい薬効として、抗高中性脂肪剤であるフィブレート類とは異なる作用機作で中性脂肪値の低下や脂肪肝を改善する作用が判明しました。近年果糖の摂取増加と関係のある非アルコール飲用者の高中性脂肪や脂肪肝が世界的に問題となっていますが、金時ショウガの薬効が期待されます。

③ 「ザクロの花の皮膚老化抑制作用」

これまで女性ホルモン様作用や糖の吸収阻害作用が判っていましたが、新たな実験で、皮膚の老化の指標である含水量の低下や皮下脂肪量の減少をザクロの花の粉末が抑制していたことから、単に美白やシミに効果があるだけでなく、皮膚の老化抑制作用があることが判明しました。

④ 「サラシア根 50%アルコールエキスの活用法」

サラシア成分の効果的な抽出方法が新たに判明しました。インドやタイに生息するサラシア属植物の根、幹、および葉を採取し、 α -グルコシダーゼ阻害活性と中性脂肪燃焼作用のあるキサントン含有量を色々の溶媒で抽出し測定したところ、50%アルコールエキスが最も優れていました。すでに糖尿病でHbA1cが高く高中性脂肪、脂肪肝になっている人が50%アルコールエキスを併用することの効果への期待も解説されました。

本講演では、これらについて詳細な研究データに基づいた解説がありました。主として合成の医薬品では治り難い高中性脂肪血症や脂肪肝の改善作用がこれらの天然物で見られ、いずれも難病の根本原因の一つを解消する効果ですので、日々の食養生と併せ上手に活用したいものです。

尚、本研究はシドニー大学、広州中医薬大学および重慶医科大学とファルマフード研究所の共同研究によります。又、タイでのサラシア類のサンプル収集はバンコクのカセットサート大学の協力によるもので、併せて御礼申し上げます。



上の写真は講演会場、下は記念祝賀会の様子。多くの方が参加されました！

2012年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 7日(日) 整備

11月17日(土) 整備 & 収穫祭(野外での芋煮会)

12月 2日(日) 整備(この日をもって春まで閉山致します)

※一般の方もご参加頂けます。事前にお電話でお知らせください。

無農薬・植物系有機肥料のみを使用し
て栽培されたお野菜には栄養と旨みが
ぎゅっ〜と詰まっています！



花薺のきれいな
空気も味わ
いながら...

これから金時ショウガ、カ
ボチャ、サツマイモ、里芋
など次々と収穫されます！

◆ 自然療法アドバイザー養成講座(事前にお電話にてご予約下さい)

午後2時～5時 於：事務局3Fセミナー室

土曜コース：10月13日・11月10日・12月8日(理事会・忘年会)

木曜コース：10月25日・11月22日

※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。

※12月8日(土)の養成講座終了後、理事会と花薺のハーブ・菜園用地で試作した
野菜を用いた恒例のフグチリの忘年会を「松条」にて行います。



◆ 秋季公開講座

国内研修旅行(四国・高知)

『山原條二博士と行く仁淀川 & 牧野植物園自然観察2日間の旅』

10月20(土)～10月21日(日)



◆ 毎月第2月曜日は「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。(事前にお電話にてご予約下さい)

10月15日(第2月曜日が祝日のため、第3月曜日に変更です)

11月12日

12月10日

<事務局だより>

今回は海外研修旅行や最新情報セミナー等、大きなイベントがあり、沢山の方々にお目にかかれて嬉しく思います。一方、予定していました夏の新薬膳講習会は台風で中止となつてしまい、残念でした。日を改めて9月21日(金)に、テーマを残暑対策と秋への準備とし、開催いたします。「秋茄子は嫁に食わずな」と言われるほど秋の食材は美味である一方、急に冷えや乾燥がやってくる季節でもあります。次の季節へ向けて予防医学の観点から薬膳を学び、日々の生活に取り入れ、健康に過ごせるように一緒に学んでいきましょう。

また、8・9月の花薺では4月に皆さまで植えて頂きました新男爵と新メークインの収穫をしました。形は不揃いですがスーパーでは手に入らない、皮まで安心して食べられる無農薬のじゃがいもはとても美味しく健康に良いです。こちらも多くの方々に購入していただきました。皆さまの食卓を少しでも豊かにできたのではないかと思います。

自然療法アドバイザー養成講座も毎回十数種類、植物の実物と共に盛り沢山でお届け致します。引き続きお楽しみに！

セミナー室をお貸ししています。

★ 毎週火曜

『書道教室』 14:00～16:00

★ 毎週水曜

『ヨガ教室』 14:00～16:00

セミナー室のご利用や教室にご参加希望の方は事務局までお問い合わせください。



車で事務局へお越しの皆様は西隣の駐車場
No.1～5と薬局前スペースをご利用下さい。