

R&G Agency for Curative Natural Products

認定特定非営利活動法人

天然薬用資源開発機構ニュース

自然流の健康づくりへの情報誌

Vol. **47**
2013 年秋季号

発行所：認定特定非営利活動法人 天然薬用資源開発機構

編集：認定特定非営利活動法人 天然薬用資源開発機構事務局

〒602-8136 京都市上京区樫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



Contents

1. 〈シリーズ〉身近な薬草ー「チクセツニンジン」
2. 〈シリーズ〉野菜を科学する(6)
3. 食中毒についての知識
4. 肉が好きな人へ
5. 花脊だより
6. 京都薬草の森公園付近の植物(2)
7. 2013年6月、7月、8月の活動報告
8. 2013年10月、11月、12月の行事予定

シリーズ 身近な薬草 チクセツニンジン(竹節人參)

【学名：Panax japonicas 分類：ウコギ科】

朝鮮人參の同類生薬で、薬用部位としては根茎を採取し乾かしたものを用います。写真は花脊の薬草の森に自生している物を撮りました。夏の終わりに外観に特徴のある(球形の赤の中に黒い紋様がある)果実をつけるため、他の植物と大変区別しやすいものです。本来朝鮮人參の代用として江戸時代には用いられた事もありますが、主に健胃剤とて、また近年では育毛効果があるとして外用剤としても用いられています。

「竹節」という名前がついているのは、根茎が竹の根の様な結節を一年毎に増やして行き、外観が竹の節と似ていることに由来します。また、一名をトチバニンジンとも言います。これは栃の木に大変よく似た葉をつける事によります。

薬草の森、散策時にはよく観察するととっても面白い薬草や植物が季節によって観察されたいと思います。

野菜を科学する(6)

■ トマト



新大陸から欧州を経て中国から江戸時代に日本に伝来したものです。赤なすとか唐柿などと呼ばれ中国では蕃茄、小金瓜と呼ばれています。子どもの頃に食べたトマトには独特の味と香りがありましたが、“桃太郎”などの品種は輸送の途中でも日持ちがする事から広く栽培される様になりました

た。赤い色はカロチン類のリコピンという化合物で抗酸化作用も強く体の錆止めに良い野菜です。水分の補給にはソフトドリンクよりも有用です。水分は 95%と多く含有しビタミンも多いですが、これだけで夏場十分に水分補給できるというわけにはいきません。また、冬季は体を冷やすので過食は禁止です。下表は 100g 中に含まれる各栄養素の比較です。

100g 中の含有量	エネルギー (Kcal)	水分 (%)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	β カロチン (μg)	
(生) トマト	19	94.0	0.7	0.1	4.7	540	* 亜硝酸イオン なし
(生) ホウレンソウ	20	92.4	2.2	0.4	3.1	4200	* 亜硝酸イオン 0.2g
(生) ピーマン	22	93.4	0.9	0.2	5.1	400	* 亜硝酸イオン 微量
(生) ナス	22	93.2	1.1	0.1	5.1	100	* 亜硝酸イオン 微量
(生) コマツナ	14	94.1	1.5	0.2	24	3100	* 亜硝酸イオン 0.5g
(ゆで) コマツナ	15	94.0	1.6	0.1	30	3100	* 亜硝酸イオン 0.3g

* 亜硝酸イオン（亜硝酸塩）には DNA 変異を起こす作用のある事が知られています。

葉物は生食よりも加熱調理したものを食べる方が無難なようです。

■食中毒についての知識

まだまだ暑い日が続き、有害微生物の増殖した食品の摂取による死亡事故は毎年報告されています。これらから身を守る為に、食中毒の主な病原菌、病原性大腸菌である志賀毒素産生性大腸菌について解説します。

2011年にユッケがこの大腸菌によって汚染され、それを喫食した死亡事故、また2012年に白菜の浅漬けによる8名の死亡例などは記憶に新しいことです。この菌はウシなどの反芻動物（はんすうどうぶつ）の腸には常在菌として存在し、ウシなどは病気になることはありません。ヒトへのこの菌による中毒症状は、無症状や軽い下痢のこともあれば、重篤な場合は溶血性尿毒症候群や脳症などを誘発することもあります。本来志賀赤痢菌の出す「ベロ毒素」と酷似した、あるいは同じ毒素をこの大腸菌は産生する事がわかって来たのです。

食物などから摂取された毒素は大腸上皮細胞に接着し、腸管から血中に移行して全身の臓器に影響を与えますが、特に腎臓、腸管および中枢神経が障害を受けやすいです。困ったことに、抗生物質でこの菌を死滅させることは可能ですが、抗生物質投与で毒素の産生や菌体からの放出が促進され症状が重症化することもあります。

ここで自然療法を考えてみます。外来の異物である病原性大腸菌の体内への侵入はまず胃液という強力な塩酸酸性の液体によってかなりの損傷を受けてしまいます。しかし、夏バテなど水分の過剰な摂取で胃の機能の低下、さらに消化管にある体全体の2/3とも言われる免疫系の活性化が不十分であるところの異物の処理は出来ません。増殖して毒素を出し血中に放出、発病という流れになってしまわない為に、日頃の食養生から胃腸を元気にしておく事は常に重要です。便秘や下痢が続く様ですと、食事内容、生活習慣から再度見改める必要がいずれの場合でもあります。また、水分の過剰摂取は体に様々な変調を来たすため、夏場こそ特に気をつけることも重要です。

最近、事務所一階の薬局内にタニタの体組成計を設置しました。体脂肪率、体水分量、筋肉量、内臓脂肪レベルや体内年齢もわかります。計測の希望者はご来所下さい。

■肉が好きな人へ ～最近の論文から紹介～

- 1) 牛肉や豚肉などの赤身肉の摂食の多い群では糖尿病リスクが高いという。
(Br. J. Nutr. in press)
- 2) ステローム（動脈壁へのコレステロールの沈着）の発生促進因子として知られているものにトリメチルアミン-N-オキシド(TMAO)がある。赤身肉に豊富に存在するL-カルニチンという物質は、腸内細菌の代謝を受けてTMAOに変化している事が明らかとなった。また、循環器系疾患に対するリスクがL-カルニチンの血中濃度と相関していることもわかった。
(Nature Med, 19, 576-585, 2013)

上記はいずれもしっかりとした学術誌から引用しています。糖尿病と循環器系疾患の2つは生活習慣病と言われるものの中で代表的なものです。日頃から申しますように、50歳を超えたらやはり獣肉の多食は控えた方が良いのではないのでしょうか。

花脊だより

こんにちは！花脊の清野です。9月に入ってもまだ暑さが続いておりますが、会員の皆様、お元気でいらっしゃいますか。ここ花脊は、秋の気配も次第に濃くなり、穏やかな好気候となりました。街中の暑さが嘘の様な快適さで、作業も順調に進んでいます(?)。試験農園では、春に皆様に植えていただいた「金時ショウガ」、「里芋」などもすいぶんと大きく育ち、収穫を待っている状況です。カボチャも大きく育ちました。(金時ショウガの新ショウガ頒布については別紙をご覧ください。)



金時ショウガ



里芋



カボチャ

又、今回初めてチャレンジした「蕎麦」は、ニホンミツバチが数多く集まり、受粉には成功して実がついたのですが、雉鳩の襲撃に遭い、失敗してしまいました。苦い経験をしてしまいましたが、この経験を生かし、来年こそは成功させたいです。

何故「蕎麦」にこだわるのか——それは、今度薬草の森公園の糠岳川に「大きな水車」が完成したからなのです。



この「大きな水車」は、よく見かける「飾りだけの水車」とはちがひ、このあたりでは見たことがない(水車屋さん菅原さん談)「本格的な水車」なんです。発電もするし(発電装置付)、蕎麦の粉も挽けるんです(大きな石臼付)。何度も言いますが、このような水車は、京都あたりでは見たことがないそうです(水車屋さん談)。そうです。この「大きな水車」の石臼で「蕎麦の実」を挽く

為なんです。これが話題になり成功したら、この過疎地の花脊の活性化の手助けにもなるとおもいます。

さらに今回近隣の農家の方と協同で無農薬、有機栽培用の堆肥作りも始めました。地域の人々とコミュニケーションをはかり、少しずつ輪が広がっていけばと考えています。



ツノハシバミ



フシグロセンノウ

どこにあるかは
花脊で教えます！

花脊

京都薬草の森公園付近の植物(2)

まいかい

ハマナス(玫瑰)



〔花期〕	6～8 月
〔樹高〕	1～1.5m
〔分布〕	東アジアの温帯から寒帯 日本では太平洋側の茨城県以北、 日本海川の島根県以北、北海道
〔生育場所〕	海辺に自生する
〔撮影〕	花脊 (花： 2013 年 7 月 5 日 果実：2013 年 8 月 4 日)

ハマナスは北国の夏景色として有名で、海辺に一面この花が咲き乱れます。浜辺に自生し、ナシのような果実をつけるところから「はまなし（浜梨）」とされ、それがなまってハマナスと呼ばれるようになりました。バラ科の低落葉樹で、直径6～10センチほどの強い芳香のある五弁花をつけます。自生しているものの花色は濃い紅紫色で、園芸品種には白、ピンクのものや八重咲きのものなどもあります。果実は直径2～3センチで、写真のように、熟すると赤黄色になります。

北海道の野付崎は「知床旅情」にもうたわれたハマナスの有名な群生地です。海辺の環境を好むとされていますが、花脊の環境も合っているようです。セミナーハウスの前やビニールハウスの横にもハマナスの木があり、大きくてきれいな花を咲かせた後、赤い実をごろごろつけていました。果実は生食するかジャムにします。また、満開時の花弁もジャムにするか、焼酎やブランデーに付けてハマナス酒にしても良いです。さらに花からは精油をとり、根は染料として用いられます。秋田八丈はこれで染めたものです。



ハマナスの果実

2013年6月・7月・8月の活動報告

◆ 新薬膳教室 テーマ：「解暑 暑さには夏野菜を」 於 ウィングス京都

講師：阪口漢方薬膳研究所 所長 阪口順子先生 6月18日（火）



- ① 玉葱と鯉の有馬煮
- ② ソーメンと胡瓜とイカの味噌炒め
- ③ 夏野菜のサラダ
- ④ ジャガイモと若布のきんぴら
- ⑤ 豆乳の寒天よせ
- ⑥ 落と油揚げの雑穀ご飯

レシピをご希望の方は事務局までお問い合わせください。

◆ 京都薬草の森公園 整備

6月2日（日）

7月6日（土）

8月4日（日）



7月のジャガイモ畑の様子。



8月にジャガイモの収穫作業をしました。今年もたくさんとれました。



収穫したジャガイモを広げて乾かした後、大きさなど選別作業をしました。



ジャガイモを収穫後の畑はトラクターできれいに整地しました。10月の秋の植樹祭では、ここに木々を仮植していく予定です。



ハウスで採ってきたばかりのスイカを、糠岳川の河原で涼みながら食べました。花脊のスイカは、口からこぼれ落ちる程に果汁いっぱいでした。感動しました！



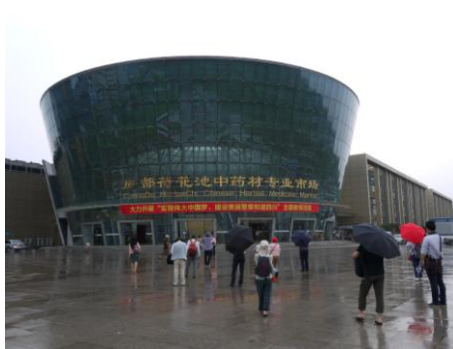
「オコトラノオ（丘虎の尾）」— 白く長い花穂がまるで虎の尾っぽみたいで面白いですね。白い花のように見えるのは花弁ではなく、がくです。

◆ 海外研修旅行 7月8日（月）～15日（月）

今年は中国四川省・チベット高原方面へ行きました。古来チベットで高山病の薬として使用されてきた高山植物「紅景天」の視察が目的です。中でも薬効が高い種類である「大花紅景天」の花期を狙って行きましたが、今回は残念ながら花は既に終了していました。しかし、貴重な栽培の様子や珍しい高山植物などを見学でき、また四川大学の有名な紅景天研究者の教授とも交流ができて、大変有意義な研修旅行となりました。



四川大学華西薬学院にて。紅景天研究の有名な学者張教授らとの打ち合わせ風景。



成都市内にある大規模な生薬市場の外観。



紅景天の栽培地の入口の町「康定（こうてい）」。



栽培地へ向かう道中の風景。チベット風の石造りの家が立ち並んでいました。



栽培地の雄大な自然風景。標高約3,500mの地は酸素が薄く、少し走ると息切れがしました。



大黄（だいおう）の栽培風景。珍しい大規模栽培の様子を見ることができました。



これは「四裂紅景天（しれつこうけいてん）」という名前で、紅景天の主要な種類の一つ。



チベットにもありましたよ、エーデルワイスの花！他にも色とりどりの高山植物が生育していました。



世界遺産であり、道教や仏教の聖地でもある峨眉山（がびさん）の山頂にて集合写真。

2013年10月・11月・12月のこれからの行事



◆ 京都薬草の森公園 整備

- 10月 6日 (日) 整備 秋季公開講座「秋の植樹祭」
11月 2日 (土) 整備 収穫祭 (野外にて採れた野菜を使った芋煮会もします。)
12月 1日 (日) 整備 (この日をもって春まで閉山致します)

※一般の方も無料でご参加頂けます。事前にお電話でお知らせください。

◆ 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ください)

午後2時～5時 於：事務局3Fセミナー室

土曜コース：10月12日・11月9日・12月14日 (理事会・忘年会)

木曜コース：10月24日・11月28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14日 (土) の養成講座終了後、理事会および花脊のハーブ・菜園用地で試作した野菜 (白菜など) を用いた、恒例のフグチリの忘年会を「松桑」にて行います。

◆ 国内研修旅行 『山原條二博士と行く 西表島自然観察3日間の旅』

10月18日 (金) ～20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。(お電話にて事前にご予約をお願いします)

日程：10月7日 (第1週目に変更) ・ 11月11日 ・ 12月9日

セミナー室でのお稽古

- ★ 毎週月・金曜
『きもの着付教室』
11:00～13:00 / 14:00～16:00
講師：平岡 陽子 先生
- ★ 毎週火曜
『書道教室』 14:00～16:00
講師：野崎 桃春 先生
- ★ 毎週水曜
『ヨガ教室』 14:00～16:00
講師：斎藤 裕子 先生

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

－事務局だより－

「清風萬里秋 (せいふうまんりのあき) — 秋が至るところに訪れて、清々しい風が吹き渡っている様子。澄み切った秋空のごとく、また悟りに至るように、ぱっと目の前が開けること。

蒸し暑さもまだ少しは残りますが、涼やかな風に頬をなでられた心地よさで、秋の訪れを感じる頃ですね。会員の皆様いかがお過ごしでしょうか。

これからの季節は花脊の無農薬・有機栽培のお野菜がどんどん収穫されます。金時ショウガをはじめ、里芋、サツマイモ、南瓜、白菜など、きっと花脊ならではの味わいになっていることでしょう。10月には「秋の植樹祭」、11月には「収穫祭 (芋煮会)」を行います。ぜひ花脊のきれいな空気を吸いに来られませんか？お待ちしております。