

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.

49

2014年春季号



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



Contents

1. 〈シリーズ〉身近な薬草－「オウレン（黄連）」
2. 新年度に向けて
3. 〈シリーズ〉野菜を科学する(8)－「キャベツ」
4. 天然物の最新情報－筋肉量を増加させる天然物－
5. 花脊だより
6. 京都薬草の森公園付近の植物(4)－「クリンソウ」
7. 2013年12月、2014年1月、2月の活動報告
8. 2014年4月、5月、6月の行事予定

シリーズ 身近な薬草 オウレン(黄連)

【学名】 Coptis japonica

【分類】 キンポウゲ科

【薬用部位】 根茎

京都の市内では2月頃、花脊の様な山間部では3月末～4月中旬に写真の様な白くて小さい可憐な花を見ることができます。花脊では試験農園の土手に多く見られます。葉の形状からセリバオウレン（芹葉黄連）、コセリバオウレン（小芹葉黄連）、キクバオウレン（菊葉黄連）などに分けられます。薬用部位は根茎で細根（ひげね）を除いて薬用にします。この根茎を折ると鮮黄色で、噛むと持続する苦味が特徴的です。根茎は天然品だと1年に約1cm程度しか大きくなりません。15年もかかってやっと薬用にできる位、年数の必要な生薬の一つです。以前は日本での栽培地として因州、丹波、越前黄連が有名でした。今は中国からの輸入品が市場ではほとんどで、大変高価な薬草です。苦味健胃薬としてキハダ（黄柏）と同様に用いられてきました。漢方薬原料としては「黄連解毒湯」などに使われ、気が上ることによる不眠、高血圧、二日酔いなどの症状にはよく効果の出る処方です。さらに便秘気味ですと「三黄瀉心湯」を用います。45年も前に薬草の研究をはじめた時の研究材料が黄連で、懐かしく、植物の採取に行った場所や情景が思い返されます。

新年度に向けて

理事長・医学博士 山原 條 二

平成 14 年に設立された本法人は、午年の本年で 12 年目を迎えることができます。これも会員の皆様方のご協力の結果とお礼申し上げます。

明治から昭和までは 60 年間、本年を昭和とすると 89 年となります。明治から昭和初期の西洋化への激動の変貌、さらに第二次大戦終戦後からの復旧の凄さに対比し、今回の東北大震災から 3 年、その復興のスピードの遅さから天災、自然の力がいかに大きいか改めて畏敬の念を抱きました。その上、終息させる方法がこれほどにも未完成な原子力の利用を安易に進めても良いのかなど、問題は山積みしている様に思われます。

収入や年金も減少し、医療費や消費税の増加など、どう考えても健康で楽しい生活は自分の手で確保しないといけないと思わずにはいられません。あまり世の中の動きには無頓着に生活して来ましたが、新年度に向け気持ちを引き締め、着実に活動の成果を上げて行けたらと念じております。本年度も皆様のご協力を宜しくお願い致します。

海外研修旅行延期のお知らせ

先日告知しましたインド・バンガロール方面への海外研修旅行（4 月 23 日～28 日）は諸事情により日程が秋頃へと延期になりました。

ご参加を検討されていた皆様にはお詫び申し上げます。

改めてご案内をいたしますので、ご応募をお待ちしております。

なお、4 月の自然療法セミナー（木曜コース）は通常通り 24 日に開催いたします。

野菜を科学する(8)

■ キャベツ



写真はキャベツの苗。3月11日に撮影。
播種を昨年11月、本植を12月に行
ったキャベツの現状です。

多くの野菜は中国経由で日本に到来していますが、キャベツはオランダから直接1700年代に入ったという記録があります。周年栽培品（季節の推移にかかわらず年間を通じて栽培されたもの）が見られますが、京都付近では春キャベツが普通です。

キャベツはアブラナ科の植物です。まず、水溶性

のビタミン類を見ると、 B_{12} 以外すべて含有しています（ビタミンC、 B_1 、 B_2 、ナイアシン、 B_6 、葉酸など）。特に体の蛋白質の合成に不可欠な葉酸を比較的多量含有しています。一方脂溶性ビタミンの β -カロチンやビタミンE、Kなども少量ですが含有しています。ミネラル分ではナトリウムが少なくカリウムが40倍も多いという野菜で、ナトリウムの過剰摂取に有効です。大根などと比較しますと、脂溶性ビタミンがほとんど含まれない点があり、これは他の季節の野菜も色々と摂取する必要性があることを示しています。キャベツの過食（実際に毎日キャベツを1個も2個も食べられませんが）は甲状腺ホルモンの分泌を抑制することが知られています。また、胃腸薬にキャベジンというものがあります。これはキャベツの中の胃粘膜防御作用成分から化学的に合成されたものです。この成分を野菜のまま補給しようと思ったら、膨大な量を食べなくてはなりません。キャベツ1/4個位食べてやっと少しは胃にいいかなという位のものです。

天然物の最新情報 —筋肉量を増加させる天然物—

Sarco（筋肉）Penia（減少）というギリシャ語から Sarcopenia（サルコペニア）という言葉ができており、最近時々耳にします。加齢や病気まで行かなくとも、運動不足によって筋力が衰える事は誰もが体験しているところです。筋肉量の減少によって生じる不都合は、歩行の困難などだけでなく、皺の発生など美容上も大きな問題となります。しかし、これを解決してくれる合成の医薬品は聞いたこともありません。天然物でこのような難問を解決してくれる物が無いかと検討していたところ、リンゴジュースの圧搾残渣（いわゆるアップルファイバー）とローズマリーエキスの混合物に面白い効果のある事がわかりました。以下実験データを紹介し解説致します。

アップルファイバー：ローズマリーエキス 10：1 の混合物をマウス（雄性 dd-Y 系）のエサに 10%、2%をそれぞれ添加して 5 週間飼育した後に各臓器、後肢筋肉量、さらに内臓脂肪の一つとして睾丸周囲に付着している白色脂肪量を測定しました。対照群としては、アップルファイバーのみのグループも入れて実験を行いました。その結果、観察期間中摂取したエサ、水、また体重の変化には各群とも有意な差は見られませんでした。さらに、各臓器（心臓、肝臓、腎臓、肺、脾臓および睾丸）の重量にも有意な差が見られなかったことは、安全性の高い食べ物だと言えます。いずれも食品として、また食品に添加され長く人に摂取されて来ている天然素材ですから当然とも言えます。

図 1 にマウス後肢の筋肉量の変化を示しました。アップルファイバーとローズマリー混合物の摂取群、特にエサに 10%添加した群では有意に筋肉量の増加が認められました。図 2 に白色脂肪量の変化を示しました。この場合もエサに 10%この混合物を添加すると有意に白色脂肪（内臓脂肪と同じ）の減少を認めました。これらの結果から、何らかの作用により内臓脂肪を筋肉へと変化させる作用がこの混合物にあると推定されました。筋肉量の減少は身体的障害の増加や生活の質の低下に繋がります。上手く天然物を摂り、日々を送りたいところです。

図 1

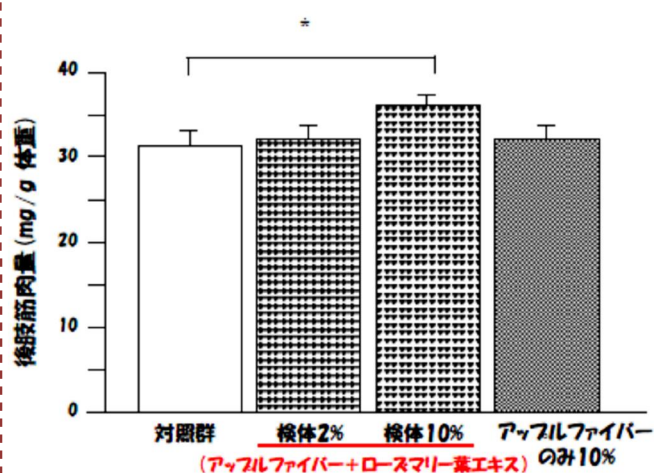
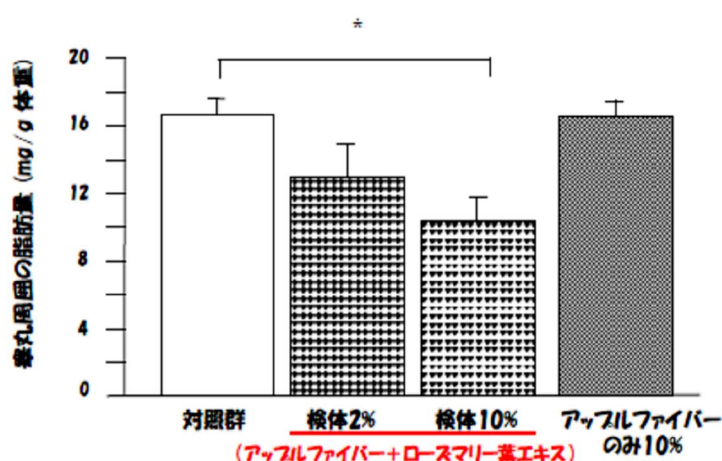


図 2



花脊だより

せい の とし お
清野 利夫

こんにちは！花背のせいの（清野）です。寒さもやっと少しは、緩んできたようですね。

皆様はいかがお過ごしでしょうか？こちら花背は降雪のため、今しばらく冬眠中でございます。春までもう少しお待ちください。

今回はせっかくですので、前回（４８号）のニュースの ＊おまけ＊ の答えを発表させていただきます。なぜPM2.5や花粉症対策には、花背の整備に参加したら非常に効果があるのか？でしたよね。あるのです、効果が。そのまえにまずは敵の正体を知らなければいけません。

PM2.5とは大気中に浮遊する粒子状物質(Particle material)の大きさが2.5マイクロメートル(1マイクロメートルは0.001ミリメートル)以下の、煤(すす)とか排出ガス、粉じんのことで成分的には、硫酸塩(SO₄²⁻) 硝酸塩(NO₃) アンモニウム塩(NH₄) 多環芳香族炭化水素(PAH) 鉛(Pb) カドミウム(Cd) などのさまざまな成分が混じっています。

ちなみに花粉症(pollen disease)のスギ花粉の大きさは30マイクロメートル～40マイクロメートルです。いずれにせよこの二つは目には見えない、ごく小さいものです。このPM2.5が空気中に浮遊して、人間の目や口から体内に入り呼吸器系に沈殿して、呼吸器疾患や心疾患による死亡率をたかめると報告されています。

また粒子径が小さいほど肺の奥まで達する可能性がたかいのです。恐ろしい相手です。

花粉症は花粉が目や鼻などの粘膜に接触することで引き起こされるアレルギーで根治薬はまだありません。ではどうしたらPM2.5や花粉を吸わないですむのか・・・

人間ですから呼吸を止めることは出来ません。

ではどうするのか・・・

PM2.5と花粉が自分の体に寄ってこないようにすればいいのです。

そんなこと出来るのか・・・

出来ます。

大きな問題は 静電気 だったのです、車のドアやドアノブをさわった時、洋服を脱ぐときのあの「パチッ」です。帯電した人間の体はこのPM2.5や花粉を強い力で吸い寄せているのです、吸い寄せることによって多くのPM2.5や花粉をわたしたちの体の中に取り込んでしまっているのです。

この静電気も、この三～四十年で大きく変わった私たちの生活習慣 自然環境により、以前に比べ圧倒的に帯電しやすくまた放電しにくくなりました。

化学繊維を用いた衣服がこすれることによって帯電したり、絨毯の上を歩いて帯電したりと帯電する機会が増えました。また以前では地中の土へ放電しやすかったのですが、今都会ではもう土を見かけることも難しくなりました。もう皆さんお気づきのことと思いますが、花背の作業では化学繊維の衣服を着ないで、ゴム長靴よりも わらじ を履いて作業をしてください。そうすることによって静電気をためない体になり、PM2.5も花粉も体に寄ってこないようになるのです、寄ってこないから吸う量も格段に少ないのです、すばらしいですね。

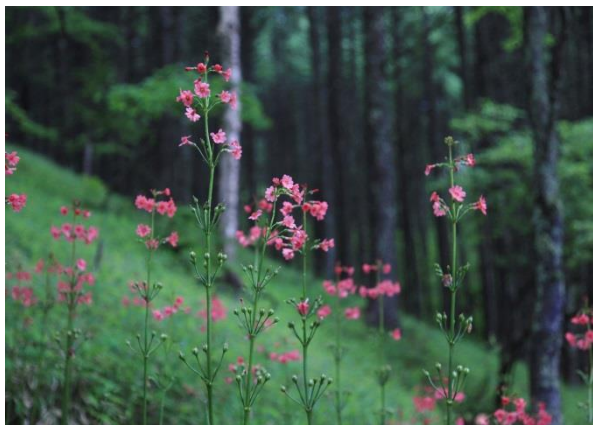
どうでしょうか？ 花背の作業に参加したらPM2.5も花粉症も怖いことはありません。花背のあんなに杉の多い場所にも拘わらず花粉症の住人など見たことがありません、是非皆さん花背の整備にどしどし参加してください。

この春の整備では皆さんの わらじ を履いた姿が目につくでしょう。また春にお会いしましょう。



花脊

京都薬草の森公園付近の植物(4)



クリンソウ（九輪草）

[花期]	4－6 月
[高さ]	30－90cm
[分布]	北海道～本州、四国の山間部
[生育場所]	山野のせせらぎや溪谷などの湿地

サクラソウ科の多年草で、湿った山間部に自生します。花色は濃い紅紫色がふつうですが、白やピンク色の変種もあります。日本に自生するサクラソウ科では、クリンソウがもっとも大型になります。

春になると株の中から花茎をのばし、花茎を中心に外側を向いて一周囲むように花を咲かせ、それが数段に重なります。漢字で「九輪草」と書くのは、このような花の咲き方が、お寺の塔の頂上部についている九輪（くりん）に似ていることからの由来です。

クリンソウは群生することもあり、クリンソウの群落を舞台としたお祭りが北海道東オホーツク圏の津別町や、南信州の下伊那郡しもいなぐんたかぎ喬木村で行われています。喬木村では村花としてクリンソウが指定されているようです。

花脊でも数か所みることができます。春の陽気の中、散策して見つけてみてください。ちなみに、かわいい花ですが、葉に毒がありトリカブトと同様鹿の食害に合いません。

東寺五重塔の九輪



2013年12月・2014年1月・2月の活動報告

◆ 京都薬草の森公園 整備

12月1日(日) 整備・大掃除・閉山

◆ 理事会・忘年会

12月14(土)



忘年会は「松条」で毎年恒例の「フグチリ」を頂きました。一年の振り返りのプレゼンテーションの後、皆様わいわいと和やかに交流されていました。

そして、この日の目玉は10月に沖縄での国内研修旅行で覚えた八重山民謡「安里屋ユンタ」を皆で歌ったことです！山原理事長の歌声が聴けた参加者の皆様はきっと、ラッキーだったのですね！！歌の四番は花脊の替え歌で歌いました。



◆ 新薬膳教室「暦は春。冬の寒さはもう少し！金時ショウガを使いこなしましょう」

2月13日(木) 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



- I 厚揚げと葱のおろし煮
- II 黒豆の煮物
- III レンコン、昆布、鰹の炒め物
- IV 人参と豆乳のスープ
- V 蕪と大根の柚子和え
- VI 金時ショウガと柚子のジャム
- VII 若菜のご飯
- VIII デザート ハッサク、金柑など
柑橘類とキーウイ

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。

今回も盛りだくさんで美味しく、身体にやさしい彩り豊かなメニューに皆様笑顔が絶えない様子でした。今回特に好評だったのが「厚揚げと葱のおろし煮」。厚揚げだけで「メインディッシュ」としても満足できるほど美味しい！と大絶賛でした。

2014年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

4月6日(日) 山開き・整備・春の植樹祭
5月3日(土) 春季公開講座「畑の実習」
6月1日(日) 整備

本年も献木にご協力ください！

無農薬・植物系堆肥のみの
有機栽培の実験体験

4月からテキストが新しくなります！最新情報も取り入れた内容での再スタートです。

◆ 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：4月12日・5月10日・6月14日

木曜コース：4月24日・5月22日(セミナー後、総会)・6月26日

※海外研修旅行が延期となりましたので、4月は通常通り24日に開催いたします。

※受講料3,000円(正会員2,500円)学生1,000円

※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。

◆ 新薬膳教室 テーマ：「今しか味わえない！筍のフルコース」

日時：平成26年4月25日(金) 於：ウィングス京都 2階調理室

午後1時45分～午後4時30分頃(受付1時30分～)(詳細は別紙をご覧ください)



◆ 理事会

5月20日(火)

◆ 総会

5月22日(木)

本NPOの行事や講座は会員様に限らず、どなたでもご参加いただけます。

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：4月14日 5月12日 6月9日

セミナー室でのお稽古

- ★ 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
- ★ 予約制
『きもの着付教室』
11:00～13:00/14:00～16:00
講師：平岡 陽子 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

－事務局だよー

新しい季節がはじまりました。風や音や光が明るくおだやかになりましたね。全国の会員のみなさま、いかがお過ごしでしょうか？

しばらく眠っていた花鳥や山水もそろそろ目を覚ます頃でしょうか。花脊ももうじき山開きになります。春からはゲストハウスの大掛かりな改修工事が始まります。また「薬草の森公園」や「試験農園」もさらに面白くなることでしょう。他に「新薬膳教室」や「国内／海外研修旅行」など、多数イベントもあります。ぜひご参加ください。

新年度からも本NPOをどうぞよろしくお願いいたします。

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。