

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.

50

2014年夏季号



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 フォルワードビル 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－「ツボクサ（壺草）」
2. 〈シリーズ〉野菜を科学する(9)－「ジャガイモ」
3. 最終糖化生成物（AGEs）について
4. 食物繊維の摂取とアレルギー疾患について
5. 花脊だより
6. 京都薬草の森公園付近の植物（5）－「ナツロウバイ」
7. 2014年3月、4月、5月の活動報告
8. 2014年7月、8月、9月の行事予定

シリーズ 身近な薬草 ツボクサ(壺草)

【学名】 Centella asiatica

【分類】 セリ科

【生薬名】 れんせんそう せきせつそう
連銭草、積雪草

【薬用部位】 根茎

これらの生薬名は、日本では普通カキドオシをさすことが多いですが、中国ではカキドオシは

金銭草きんせんそうと言われています。平地の道端や野原の少し日陰で湿ったところに自生する多年草で、庭に生育すると重薬（ドクダミ）と同じ位根絶するのに苦労します。

葉は写真の様に根生し、円形でスミレの葉に似ています。関東以西からインド、東南アジアにも広く分布しており、セリや三つ葉の仲間です。野菜の代用として葉を食用とすることもあります。民間では全草を採取し傷口や皮膚の炎症、また下痢・腹痛などにも煎じて服用します。インドネシアでは全草を咳止め、風邪、結石時に用います。認知症に1日5枚の葉をペースト状にして、ティースプーン1杯の蜂蜜と共に混ぜて50日間毎日食べるとよいと書物に書かれています。

☆ 苗をご希望の方は事務所までご連絡下さい！

野菜を科学する(9)

■ ジャガイモ (ナス科)



茄子の花



左記は昨年8月4日のジャガイモ掘りと収穫した新じゃが

写真はジャガイモの花。
今年6月4日花脊試験農園にて撮影。
4月6日に植え付けしたのが元気に育っています。



ジャガイモの実

バレイショ、ジャガタライモと言われ、芋の食用部分は塊茎の部分です。大きさの割にはカロリーが少なくダイエット食とも言えます。またナトリウムの摂取の多い人、塩味の好きな人にはカリウム含有量が多くナトリウムの排泄にはよい食品と言えます。温暖地では春作と秋作が可能で、大変作りやすい作物である為に、救荒用としてサツマイモと並ぶ重要なものです。味は淡泊で和風でも洋風でも調理の範囲の広い食材の一つです。ただ芋を長期間日光に当てていると表皮が緑色となり、毒性成分のソラニンが合成され、これは苦味を呈します。また地上部がまだ枯れない若いジャガイモを収穫すると芋全体にソラニンが多く、特に芽の部分に多く含まれます。ソラニンの中毒は腹痛、嘔吐、めまい、眠気、視力障害、意識障害などです。ソラニン含有量が0.3~0.4%に達すると中毒を起こします。通常の保存では0.005~0.01%位で問題はありません。芽や緑色の部分を十分に除去すれば良いわけです。

花は白や紫のものでナス科の特徴があり、直径1~3cmのトマトに似た実がなり成熟すると黄色になります。本年も花脊の試験農園で4月6日に植付けを行いました。収穫は8月3日(日)の予定です。もちろん有機・無農薬栽培です。ぜひその成果を確認しに来てください。

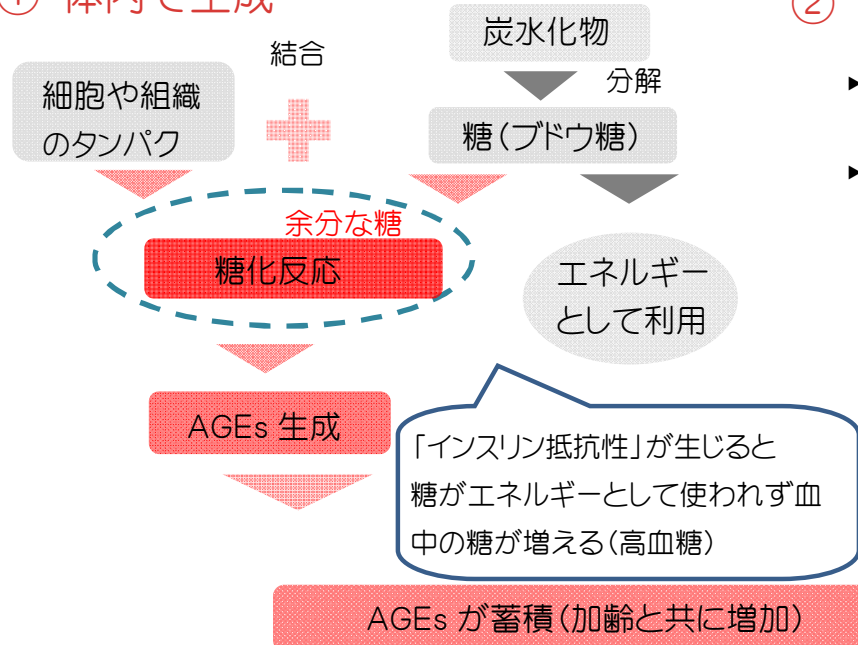
最終糖化生成物（AGEs）について

最終糖化生成物（AGEs）

AGEs とは最終糖化生成物(Advance Glycation End products)、つまり体の細胞や組織を作っているタンパク質と「体内の余分な糖」が結びついてできた物質のことです。強い毒性を持ち「老化」を進める原因物質となるだけでなく、蓄積した AGEs は体の様々な部位で健康を侵します。最近の研究報告をみると、糖尿病をはじめ骨粗鬆症、認知症、筋肉減少症（サルコペニア）など色々の患者に AGEs の増加が認められることがわかります。しかし、この AGEs を積極的に増加抑制や減少させる様な合成薬はまだありません。ところで、タンパク質と糖の結合物が AGEs なので、**血糖値が高いほど AGEs の蓄積は促進されます**。特に糖尿病の場合、血液中の糖と赤血球のタンパク質とが結合したものは HbA1c と呼ばれ、AGEs の一つと考えられますが、合成薬では副作用なく HbA1c を確実に低下させてくれるものはありません。この様な状況の中、「サラシア根」と「ザクロの花」は3ヶ月や半年位で HbA1c 低減させてくれる事がこれまで分かっています。さらに、より手軽に毎日摂取でき、古くからの食経験のある天然物を研究中、**リンゴジュース圧搾残渣とローズマリー葉エキスの混合物**に AGEs の抑制効果が期待できることがわかりました。これは、この混合物が糖尿病の入口に位置する**インスリン抵抗性の発症を顕著に抑制することで血糖値の上昇を抑えることによる作用**だと言えます。もともとこの混合物は筋肉減少症（サルコペニア）を改善できることがわかっていますが、AGEs の蓄積抑制と併せて、漢方と言われる「未病」を治す天然物群だと言えます。食養生を大切にしながら、血管と血液の老化の抑制を「AGEs 増加の抑制」という面から考えてみてはどうでしょうか。

AGEs が体内に蓄積される2つのしくみ

① 体内で生成



② AGEs の多い食品から

- ▶ 加熱してこんがり焼けたキツネ色の部分に多く含まれる
- ▶ ファストフードに非常に多く、高温で揚げたり、焼いたりした動物性食品に多く含まれる
- 例) ホットケーキ、クッキー、ドーナツ、キャラメル、トンカツ、唐揚げ、ポテトチップス、フライドポテトなど

老化

- ▶ シミ、シワ、たるみ、くすみ、黒ずみ
- ▶ 運動器の衰え(ロコモ)、筋肉減少症(サルコペニア)、骨粗鬆症など

病気

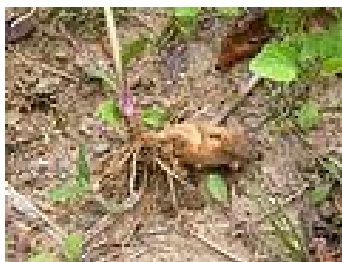
- ▶ 糖尿病合併症、動脈硬化、高血圧、脳梗塞、心筋梗塞、白内障など

食物繊維の摂取とアレルギー疾患

食物繊維の摂取とアレルギー疾患

やっと春の花粉症の時期が終わったかと思うと、クーラーの効いた部屋にいと鼻がすっきりしない寒冷アレルギーの人も多く見られるようになっていきます。アレルギーの反応をもう一度わかりやすく解説します。外来の異物の蛋白や異物自体にはアレルギー性はありません。ところが、これと何かの蛋白が結合してアレルギー性の物になるものをハプテンといいます。これらのいずれにしても外来の異物や体内でできた異物（例えば癌細胞）また体内の細胞の中に入り込んだ異物（例えばインフルエンザウィルス）などをそれぞれ排除・無毒化する事によって人は健康状態を保持できるわけです。普遍的に白血球の中の好中球などの出動、マクロファージの貪食で処理されない場合、T細胞の助けを、マクロファージからの伝達物質で呼びます。T細胞は外来の異物をみるヘルパーT細胞やサプレッサーT細胞、また自己細胞内の異物を処理するキラーT細胞などが用意されています。それでも処理出来ない場合は、B細胞に伝達され、いわゆる抗体が出来、抗原（異物）を処理する様に進みます。自己の細胞と異物の区別が上手く出来ないと自己免疫の疾患になって行きます。外来の異物と過剰に反応しないサプレッサーT細胞は、食物繊維をエネルギー源とする腸内常在菌叢の作用で短鎖の脂肪酸、特に酪酸が血中を多く巡る事により活性化されることが明らかにされました。一つ炭素の少ないプロピオン酸にはそれほどサプレッサーT細胞の活性化には関与しないそうです。

最近ここ 20 年位前からアレルギー性の疾患が問題とされています。再度野菜や海藻、芋など食物繊維の豊富な食材を見直す必要があります。それでも不足の場合はイヌリンなど手軽に何にでも添加出来る食物繊維の活用も大切です。乳酸や酪酸など腸壁を適度に刺激し、運動がよくなり便秘の防止になるのも、単に食物繊維による嵩増し効果だけでないことが証明された様です。



多糖体で水に可溶性のイヌリンなどの食物繊維を含む菊芋と菊芋の花

花脊だより

せいの としお
清野 利夫

昨日より色のかはれる紫陽花の瓶をへだてて二人かたらず 啄 木

梅雨まっさかり！！ じめじめとうとうしい日が続いていますが皆さんいかがお過ごしですか。

こちら花脊は雨粒でしっとりと濡れたアジサイがきれいです。

アジサイは、学名 *Hydrangea macrophylla* でアジサイ科アジサイ属の落葉低木で、白・青・紫・赤色のガクが大きく発達した装飾花をもっています。又、花の色がよく変わることから、「七変化」「八仙花」とも呼ばれています。花の色は土壌の pH によって影響され、土壌が酸性ならば青、アルカリ性なら赤というようになります。土壌の pH を知るリトマス試験紙みたいなものかもしれません。花の色は土壌だけでなく、開花からの日数によっても徐々に変化します。最初は花に含まれる葉緑素によって薄い黄緑色になっていますが、それが分解していくとともに、アントシアニンや補助色素が生合成されて赤や青に色づいていきます。幸いなことに「薬草の森公園」には、さまざまな種類のアジサイ科の植物が自生しています。唯一、匂いのするアジサイ科のコアジサイも開花しました。期間限定ですので是非一度見にいらしてください。（園芸品種では香のするものは色々とあります。）

杉の板で作った
植物名案内板



コアジサイ

先日、花背の「薬草の森公園」に植物名案内板作成の基礎調査のために、京都植物同好会 幹事の田中徹先生と森田先生に来園いただきご指導をして頂きました。御二人の先生は植物に関して造詣が深く、切り口がとてもユニークで楽しく勉強をさせていただきました。公園内には貴重な植物や珍しい植物も多く、いい公園になるそうです。早く皆様にも楽しんでいただけるよう完成を急ぎたいと思います。この時に田中先生に匂いのするアジサイを教えてくださいました。今後御二人の先生には季節ごとにご指導いただく予定ですので、会員の皆様も日時がうまく会えばご参加下さい！（薬草の森公園の環境にあった植物達を平成 16 年から観察選抜中です。適材適所地道な努力を行って来ています。）

今回は試験農園の報告をさせていただきます。

四月の整備ではジャガイモを、五月にはショウガとカボチャ・サツマイモを植え付け六月にはスイカ・ウリ・トマト・キュウリなど夏野菜を植え付けました。皆様のご協力ありがとうございました、順調に育っていますので収穫の時には多くの皆様の参加をお待ちしております。楽しみです！

さて花背の試験農園では、どのように野菜たちを育てているか、皆様ご存じでしょうか？

決して「おいしくなあれ」と念じているだけではありません、そうです、無農薬・有機栽培です。「食養生」において毎日食べている食事が農薬や化学肥料を多用した野菜では健康づくりに心配がないとはいえません。試験農園では山原先生の指導のもと、農薬に頼らない病害虫・雑草対策や自然界でつくられたものを原料とする有機質肥料での栽培をしています。基本は、すべて自然の摂理です、自然の摂理を知って野菜や果樹・草木などをそだてる。たとえば害虫のアブラムシにはアブラムシを食べる天敵テントウムシを畑によび込むなど、畑の生物多様性を自然生態系のように高くする。私どもの試験農園の畑には他では考えられないくらいの数の虫が生息しています。また今年、雑草を単に堆肥にするだけでなく有用微生物を増殖させ、それを野菜に散布する実験も山原先生のご指導で進行中です。今年も美味しい野菜たちができます。

よろしくお願いします。

“せ~の” (^^♪

京都薬草の森公園付近の植物(5)



ナツロウバイ (夏蠟梅)

〔花期〕	5-6月
〔高さ〕	1m~2m
〔分布〕	東北以南
〔生育場所〕	山岳地帯
〔科名〕	ロウバイ科

花脊に咲く夏蠟梅

蠟梅と聞けば、冬季の花の少ないお正月頃から早春にかけて咲き出すフルーティなとても良い香りで黄花の素心蠟梅やニオイロウバイが思い出されますが、夏蠟梅は花や葉の感じから一見してもロウバイの仲間とは思いません。

初夏に咲くナツロウバイは中国では夏梅「シャラメイ」と呼ばれる本種で、耐寒性や耐暑性もあり陽地を好む強健種で環境も選ばず、日当たりの良い場所では花芽がつきやすく、落葉低木で庭植えもできます。

花は淡桃白で6~7cmくらいありナツツバキにも似ていますが、やや下向きに咲き、香りはほとんどありません。葉は長楕円形で大きく向かい合ってはえる(対生)艶のある葉で質は柔らかい。

茶花としても人気のある花で、花言葉は“はにかみ・慈愛・優しい心”

原産地は中国浙江省ですが、原産地の中国では絶滅危惧種とされています。

中国では、花・根を薬用にします。

中国で絶滅危惧種とされているナツロウバイが、何故か花脊薬草園に2・3本あり 今が花盛りとはにかみながら優しく咲いています。

皆さんも是非この花を見に花脊へおいで下さいませ！

夏蠟梅 蕾と葉&花&果実 (この中に種子が入っています。)

※ 春播種すると6月に発芽しました



2014年3月・4月・5月の活動報告

3月末の花脊には春はまだ少し遠い



はしばみの開花

◆ 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（じゃがいもの植付け）



ジャガイモの植付け後 林道の掃除へ

珍しい天然記念物のモリアオガエルが雨に誘われ出ていました。

木の枝葉に産卵した卵がオタマジャクシとなり沼等に落ち、蛙と成長する所を見たいですね～

◆ 新薬膳教室「今しか味わえない！筍のフルコース」

4月25日（金） 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

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。



- I 筍と鰹のステーキ
- II 筍の煮物
- III 筍とタカナの炒め物
- IV 筍、梅干、紫蘇の和え物
- V 筍と春キャベツのサラダ
- VI 筍と椎茸のお吸い物
- VII 筍ご飯
- VIII 夏みかんのデザート

京の春で料理と言えば **筍** 今回は筍づくし！！

筍と鰹のステーキはなかなかの一品 梅干と紫蘇和えした筍も珍しいメニューで皆さんの感嘆の声と共に美味しく春を口に満喫いたしました。独り占めはとそれぞれに持参したタッパへ詰め込み家族に持ち帰るやさし～い人達との料理教室でした。

2014年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5日(土) 整備
8月3日(日) 整備
9月6日(土) 整備

どなたでも参加頂けます！事前の電話予約をお願いします。

8月3日、ジャガイモ収穫予定



ゲストハウスの改修工事が始まりました

◆ 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：7月12日・9月13日

木曜コース：7月24日・8月28日・9月25日

※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。

注：8月の土曜セミナーはお休みです！

南インド『生薬抽出工場の視察と現地の自然観察会』へのお誘い

日程：11月10日(月)～15日(土) 費用：235,535円

北インドと異なり比較的ゆったりとした性格の人の多い南インドの高原です。バンガロールへ私共が用いている生薬のエキ스가どんな環境で製造されているのかを直に見る機会はほとんど無いと思います。今回バンガロールの大手メーカーサミラブス社の視察と南インドの植物や自然の観察、さらにインドと言え石造りの建造物が多いのですが、18世紀に建てられた木造のティプ・スルターン宮殿見学などを組み入れ企画してみました。本場インド料理もさることながら大変珍しい食材や風景にも出会えると思います。あまり無い機会ですので是非ご参加下さいます様にご案内します。

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：7月14日 8月11日 9月8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

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。

－事務局だより－

コンチキチン♪♪

梅雨が明ける頃になると京都の町に祇園囃子の音が響き渡ります。

いよいよ暑い本格的な夏の始まり。

祇園祭りは平安時代に疫病・災厄除去を祈願として始まり、三大祭りの一つ。千年以上の歴史と文化がはぐくんだ風習を子から孫へ・・・

花脊も後世の人々にまで残しておきたいと山原先生を始め皆さんの協力の元整備に頑張っております。先日は薬草の森公園 植物名案内板作成の為の調査も行われ一歩前進と努力を重ねています。自然との関わりは人と切っても切れない大切な事！今後も本NPOの活動とご協力をどうぞよろしくお願い致します。

★日本三大祭・・・祇園祭・天神祭・神田祭

★京都三大祭・・・葵祭・祇園祭・時代祭