

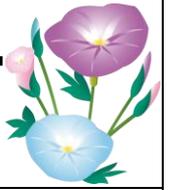
R&D Agency for Curative Natural Products

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

自然流の健康作りへの情報誌

Vol. **54**
2015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ファルマワードビル 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「カキドオシ」
2. 〈シリーズ〉野菜を科学する(13)「タマネギ」
3. 白内障・緑内障について
4. 花脊だより「ヤブカンゾウ特集」
5. 2015年3月、4月、5月の活動報告
6. 2015年7月、8月、9月の行事予定

シリーズ 身近な薬草 カキドオシ(垣通し)



【学名】 *Glechoma hederacea*
【分類】 シソ科
【生薬名】 れんせんそう 連銭草
【薬用部位】 地上部

4月初旬から花が咲き、それが終わると名前の通り垣根を越えて蔓状の茎がぐんぐんと長く伸びてきます。シベリアから東アジアに広く分布しています。中国では連銭草れんせんそうといい、解毒、黄疸、下血などに煎じて用います。

若い新芽はゆがいてから水でよく晒すと食べる事ができます。日本では民間薬として糖尿病、黄疸、肝炎、膀胱結石などの時に1回5~10g/lを煎じて用います。採集時期は4~5月で、水洗い後日陰で乾燥させ、缶に乾燥剤を入れ保管して、番茶を煎じる要領で茶の代わりに飲用します。

ヨーロッパには、Ground ivy (グランド アイビー) という、この仲間です。少し花の小さいものがあり、ビールのホップの代わりに16世紀頃まで用いられていました。Ivy (アイビー) はツタの事です。

野菜を科学する(13)

■ タマネギ (学名: *Allium cepa*)



ネギ属はすべて学名に *Allium* がつきます。すでに古代エジプトのピラミッド建設の際に奴隷に食べさせ労働に従事させたという記録も知られている古い野菜で、原産は北西インド、天山山脈^{てんざん}*1の西側とされています。日本での栽培は100年ほど前に北海道に導入されたものが今に続いています。特に戦後食事の洋風化と共に消費量が増加しています。

栽培は、春に播種^{はしゅ}を行い、秋に収穫しますが、これは主として北海道で行われている方法であり、関西辺りでは秋播きで翌年5~6月に収穫します。冬採りは春に播種、6~7月に小球で貯蔵し9~10月にそれを植付け、冬に収穫するという方法です。窒素を少なく栽培すると3月頃まで発芽せず常温で保存出来ます。

生食が向く赤タマネギなどの甘タマネギ系と保存性のよい辛タマネギ系があります。

栄養素からみるとビタミン類はB₁、B₂、Cなどが多く、食用部分は地下部の鱗茎^{りんけい}ですのでビタミンAは含有しません^{※2}。一方、地上部も食べる青ネギにはビタミンAが多く含有されています。自家栽培ですと、少し若い時に掘り出すと鱗茎部も地上部も食べることができます。生薬名を「胡葱^{こそう}」といい、発汗や利尿剤でもあります。特有の成分はネギ属共通の硫黄を含有する化合物で、血栓の防止作用も知られています。

ネギ属でワケギに似たシャロット^{※3}という名前のもがあります。“シャーロット”がマスコミに出て来てもすぐに覚えられました。

※1 アジア大陸パミール高原の北から東へ、キルギスと中国を走る山脈

※2 ニンジン以外の地下部（根っこ、根茎、鱗茎など）には通常ビタミンAは含まれません。

※3 英語名は「シャロット (Shallot)」ですが、

仏名の「エシャロット (Échalote)」という名でも

良く売られています。ただし、日本では生食用に軟白栽培された

若摘みのラッキョウ（根ラッキョウ）が「エシャロット」と

混同されている場合もありますので、ご注意ください。



シャロット

白内障・緑内障について

これまで眼に関する疾患では、中途失明の上位を占める「加齢黄斑変性」^{かれいおうはんへんせい}（バックナンバーVol.46）や「糖尿病網膜症」（バックナンバーVol.53）について紹介して来ました。今回は日頃最もよく耳にするとと思われる「白内障」や「緑内障」についてご紹介したいと思います。

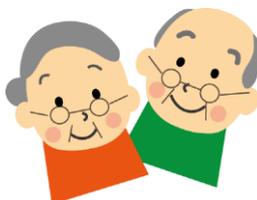
白内障は眼の水晶体（レンズ）が白く濁ってくる病気です。一番多いのは老人性（加齢性）ですが、先天性や外傷、また眼の病気が原因でなることもあります。症状としては、光が散乱してまぶしく感じたり、明るいところよりも薄暗いところの方がよく見えたり、物が二重に見えたり、黒目が濁ってきたり、霧の中にいる様に見えたりと、徐々に視力の減退があります。進行した白内障は水晶体全体を手術によって摘出する方法が行われてきましたが、最近では超音波で水晶体の濁った部分のみを吸出し、水晶体の屈折力を補正するための眼内レンズが挿入される方法が一般的となりました。

緑内障は失明の原因の第一位となっています。中年以上の女性に多く、男性よりも2~4倍多く発症します。通常、眼の中では一定量の水（眼房水^{がんぼうすい}という）が作られ、それと同じ量が眼から流れ出て行くことで眼圧は一定に保たれています。しかし、この眼房水がうまく排出されなくなると眼圧が上昇し角膜がむくみ、緑色を帯びてきます。緑内障という名はここからつけられました。通常眼圧は10~19mmHgですが、これが20mmHg以上となり、視神経が傷み障害が誘発されます。一度視神経が障害を受けると委縮しそのまま回復しないので、徐々に視野が狭くなり失明へとつながります。軽い眼の痛みや電灯のまわりに虹の様な輪が見えたりする人もいますが、自覚症状がほとんどない場合や眼圧の上昇のない人もいます。

白内障、緑内障ともに進行してからの回復は難しいため、予防が重要となります。緑内障は網膜神経障害に伴って網膜循環の不全で発症しますので、抗酸化作用のある天然物の摂取が効果的と考えられます。一方、水晶体の濁る白内障は、高血糖によるAGEs（糖とタンパク質の結合したもので老化や病気を促進します。バックナンバーVol.50参照）の増加や、紫外線による水晶体タンパク質変性であったりしますので、白内障から逃れる為にも高血糖状態の改善やUVカットめがねの使用も必要です。中途失明から逃れる為のキーワードは、「抗酸化」と「高血糖予防」です。

さらに詳しく学習されたい方は、「自然療法アドバイザー養成講座」にご参加ください。

抗酸化！



高血糖予防！

花脊だより

せい の としお
清野 利夫

ヤブカンゾウ (藪萱草) ユリ科

*生薬名 : 金針菜(きんしんさい)

*生薬部位 : 蕾

*採取時期 : 夏期

*薬効 : 熱さまし



ヤブカンゾウ



ニッコウキスゲ

撮影 : 花脊の試験農園にて (2012年8月5日)

花脊も本格的な夏を前に木々の緑が色濃くなってまいりました。今回の「花脊の山菜」はもうじききれいな花が咲くヤブカンゾウです。仲間であるニッコウキスゲも同じ時期に沢山開花します。

属名や和名のワスレグサは、花の蕾を調理して食べると、心配事をすべて忘れる程、美味しいことからきているという説と、その美しい花を見ると憂いさを忘れることからきているという説があります。また夏、ユリに似た橙赤色の八重咲きの花を開き、花が咲くのは一日だけ、その刹那さゆえとも言われています。

花が一重のノカンゾウ(ユリ科)も同じ様な場所に生えて食用になります。高山の草原などで群生する、有名なニッコウキスゲ(ユリ科)も、ヤブカンゾウの仲間です。ほかに北海道に生えるエゾゼンテイカや、佐渡島と飛島に生えるトビシマカンゾウなどもあり、種類が多いです。漢方薬で有名な「カンゾウ」は「甘草」で(マメ科)の草本で全く別種になります。春のヤブカンゾウの若芽は早い芽出しの頃が美味しく、3月~4月頃の若芽が土から4~5cmくらい顔をだしたところを摘みます。シャキッとした歯触りで、ぬめりのある若芽はゆでて酢の物などにするとおいしいです。この時期の若芽は判別するのが難しいですが、花の時期に確認しておくとも間違いにくいです。ヤブカンゾウの花は一日花で、しかも昼過ぎにはしおれはじめるので、なるべく早い時間帯に、きれいな状態のものを採りたい。蕾も同様です。蕾を食べてしまったら子孫が出来ないのでとの心配はご無用、三倍体なので種子ができません。(地下茎で増えます)

食べられる花というのは割合多くありますが、食べごたえのある花となると、そうそうあるものではありません。肉厚で茹でてでもシャキッとした歯触りが残る花びらは、ワケギに似たぬめりがあっても美味しいです。火を通して色が変わらないのもうれしいですね。ヤブカンゾウの花は摘んで持ち帰ったら、すぐに下ごしらえをします。色の綺麗なうちに少し自然塩を入れ熱湯でさっとゆですぐに冷水にとってさます。ゆでているときは色が抜けたように見えますが、冷水につけ少し酢を落とすと鮮やかなオレンジ色に戻ります。この色はポリフェノールのアントシアンで抗酸化作用成分です。冷めたら水分を切ってから冷蔵庫に入れておけば2~3日は持ちます。市販の百合の花として中華料理食材で売られているのはほとんどヤブカンゾウの花の蕾です。

山の整備について



「花脊薬草の森公園」では、一昨年の台風18号と昨年8月16日の豪雨によって林道が崩壊してしまいました。その崩壊も大規模だったため、私たちは修復工事は専門の業者の方に施工してもらうものとばかり考えていました。

ところが山原理事長の「自分らでやってみようか」と、まさか思いもよらぬ言葉で修復工事がスタートしたのでした、それがはや2年が経とうとしています。

当初この様な修復工事は私たちでは無理だろうと、最初だけやってあとは業者にお任せだろうと考えていました。

ところが今その修復工事が終盤をむかえようとしています、誰がこの結果を予想出来たでしょうか、誰もいなかったと思います（一人を除いては）。

前にアメリカの大リーグで活躍しているイチローが「自分は幸せな人間だと思う。不幸な人間は何事も何の苦勞もなくできてしまう人でしょう。でもそれでは克服の喜びがなくなってしまう。困難に直面しものがき苦しんだ末に打開できた時こそ「やった!」という達成感が得られる。始めからものがと順調に進んだら克服した達成感を得ることが出来ない。重要なのは成果主義ではなくプロセス主義を身に着けることだ。成果をあまり気にせずプロセスに集中し仕事をすれば結果プロセスが仕事の質を向上し、成果が上がる事も多くなる。」と言っていました。

これが「達成感」かと少しは感じています、有難う御座います、理事長。

今年は「自然のままの塩」を用いた赤紫蘇葉や梅の塩漬けの製造に挑戦します。

さて今回も「達成感」は感じとる事ができるのでしょうか。

3月26日の「榎木へ椎茸菌の接種実習」4月26日の「山菜取りとその調理実習」の市民公開講座は沢山の方に参加いただき、有難う御座いました。また皆さんにも喜んでいただき、次の講座も考えています。また沢山の参加を期待していますので宜しくお願い致します。

「自然のままの塩」は事務局で販売をしていますので詳しいことは事務局（TEL 075-803-1653）までご連絡をお願い致します（「塩のお話」については、会報誌バックナンバー53号もご参照ください）。

せ～の (^^)

2015年3月・4月・5月の活動報告

◆ 3月26日（木）市民公開講座「原木しいたけの菌打ち実習」

ドリルでの穴あけ

金づちで打ち込む

穴あけ箇所の記づけ



こまだね
駒種（菌）を穴に入れる



スーパーに出回っているしいたけの9割が、今は菌床栽培で作られています。一方、収穫までに時間はかかりますが、ゆっくりと木の養分を吸って、大きくぷりぷりと肉厚で香り豊かな原木しいたけを自分でも栽培できたら夢のようですね！今回はその講習会を事務所で開きました。菌の打ち込み自体は簡単ですが、たくさん実らせるには少し“コツ”が要ります。そのノウハウを皆で勉強しました。自分の手で菌を打ち込んだ原木（「ほだ木」と言う）には愛着が湧いてしまうようで、皆様自分の名札をつけ、“My ほだ木！！”と、大切に、嬉しそうにされていました。来年以降の収穫が待ち遠しいですね☆

◆ 4月5日（日）京都薬草の森公園 整備 「山開き」「春の植樹祭」



イワカガミ

山開き当日は雨模様でしたが、無事に春の植樹祭を行うことができました。今回植えたのは、ムクゲ、キハダ、ザクロ、ケヤキ、ロウバイの5種類です。お昼は、いつも花脊の整備でお世話になっている会員の山田勉さんが釣ってきて下さった「アマゴ」をメインに、理事長宅の畑で採れたワケギをホタルイカ、ホタテと「ぬた」にして、また具たくさん野菜炒めなどをいただきました。季節の野菜や魚介を存分にバランスよくいただければ、心も身体も元気でいられることでしょう。

◆ 4月26日（日）京都薬草の森公園 春季公開講座「山菜採りとその調理実習」



新しく整備中の試験農園には採りきれない程のワラビがすくすく育っていました。採れたワラビはアク抜きをし、皆様にお持ち帰り頂きました。クコ、マユミ、ウコギの新芽の炊き込みご飯、それにコシアブラ、コゴミ（今年の花脊は天候上まだ出ていなく、会員の山田勉さんが前日に他で採ってきて下さいました）の天ぷら、いつもの採れたて無農薬野菜のお味噌汁（刻んだコシアブラのせ）などを、屋外でいただきました。昼からは山の石拾いと自然観察会を行い、充実した一日となりました。

春 薬草の森公園内の植物



ヤマリソウ（山瑠璃草）



ウスギヨウラク（薄黄瓔珞）



イカリソウ（錨草）



山の自然観察



クロモジ（黒文字）



クリンソウ（九輪草）

薬草の森公園に新しい観察道ができました！（下は広域と部分拡大の航空写真）



セミナー
ハウス



新しく整備中
の試験農園
（4月26日に
皆でワラビ採り
をした場所）

試験農園
ビニールハウス

セミナー
ハウス



◆ 5月28日（木）第13期定期社員総会が開催されました。

第13期 事業報告承認の件

第13期 収支計算書報告承認の件

第13期 会計監査報告

第14期 事業計画承認の件

第14期 収支予算承認の件

第14期 役員改選の件

以上、承認されました。



総会終了後の懇親会の様子

2015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4日 (土)
8月2日 (日)
9月5日 (土)

◆ 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11日・9月12日

木曜コース：7月23日・8月27日・9月24日

受講料：正会員 2,500円 / その他 3,000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。

※8月は例年通り、土曜コースを休講と致します。

◆ 新薬膳教室 テーマ：《夏こそ五味、五色、薬膳の知恵を》

日にち/場所：7月14日(火) / 於：ウイングス京都 2階調理室

時間：午後1時45分～午後4時30分頃(受付1時30分～)

講師：阪口漢方薬膳研究所所長 阪口 順子先生

受講料：正会員 2,300円 / その他 2,800円(材料費込)

※詳細は別紙の案内をご覧ください。

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13日 8月10日 9月14日

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。

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』

午前の部 11:00～12:30

午後の部 14:00～15:30

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！ -

全国の会員の皆様、お元気ですか？

4、5月の気分屋なお天気が過ぎ、今年も梅雨がやってきました。梅の実が熟する頃に降る雨なので「梅雨」と呼ばれるようになったとの説があるようです。

これからの季節、花脊の山は恵みの水をいっぱい吸い、植物が一気に成長します。毎月の薬草の森公園整備の日は、どなたでも来て頂けます。夏山は暑い反面、木陰の存在感に感動しますよ。いつでも歓迎致します。お気軽にご連絡くださいね！

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。