

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

自然流の健康造りへの情報誌

Vol. **56**

2015 冬季号



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 フォルマートビル TEL: 075-803-1653 FAX: 075-803-1654

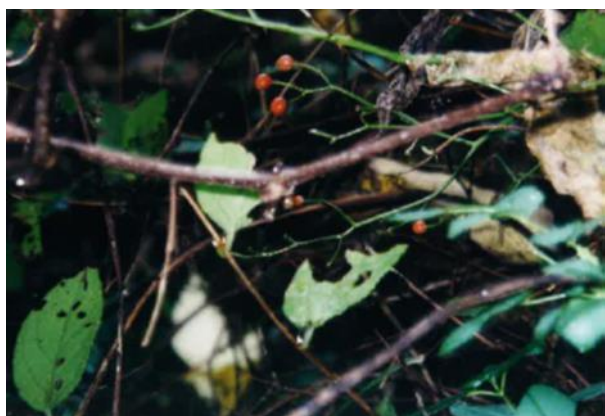
E-mail: npo@tenshikai.or.jp

http://www.tenshikai.or.jp

Contents

1. 〈シリーズ〉身近な薬草「野苺（ノイバラ）」
2. 平成 28 年を迎えるにあたり
3. 〈シリーズ〉野菜を科学する(15)「白菜」
4. “運動に代わる天然物、の探求
5. 花脊だより「もりの ^{ラブレター} りすこからの恋文」
6. 2015 年 9 月、10 月、11 月の活動報告
7. 2015 年 12 月、2016 年 1 月、2 月の行事予定

シリーズ 身近な薬草 野苺(ノイバラ)



【学名】	<i>Rosa multiflora</i>
【分類】	バラ科
【生薬名】	営実(えいじつ)
【薬用部位】	果実

全国どこでも川原や山裾に見られる野生のバラで、茎はよく分枝し、時につる状になります。花期は 5～6 月頃、白いものが多く、時に淡紅色のものもあります。果実（偽果）は球形で、秋から冬にかけて写真の様に赤く熟します。

赤い色はリコピン由来のものです。営実には緩下作用のあるフラボノイド成分が含有され、便秘に用いたい時は 2～3g 煎じ服用すると効果がありますが、作用が強いので少量から用い、自分に適合する量に合せると良いです。中国では薔薇（しょうび）と言って根、茎、花も果実と共に薬用にされます。

平成28年を迎えるにあたり

理事長 医学博士 山原 條二

霜^{そうふう}楓が美しいと愛でていると、枯^{こぼく}木の様になり、冬の到来を知らせてくれます。冬至もすぐの時節となりました。皆様にとってこの一年はいかがでしたでしょうか。満足すること、反省すること、また新しい年輪が追加されました。

本法人は設立後14年目に入ります。会員の皆様が、医薬品にのみ依存しては健康造りは出来ないという事を理解し、実践できるヒントや実例を来年も提案しますので、各種行事にも積極的に参加していただける事を願っています。新年の干支は^{さる}申です。シンの古字はで (手)では曲がった (稻妻)が真直に伸びた格好を示しています。それでは物を真直に伸ばす会意字を十二支の第9番目の名としたのです。私共の考えが真直に伸び展がる年になる様に念じています。



野菜を科学する(15)

■白菜

冬の鍋物には多く使われ、漬物にもあまりクセがなく多く食べられる野菜の一つです。食物繊維は 1.5%ほど含有されています。また新聞紙などに包み保存すると冬期ですと 10 日間位は保存出来ます。しかし、ビタミン C は徐々に減少しますので、早く消費する方が良いのに変わりません。ホウレンソウに比較してβ-カロチンは 1/50 位しか含有されていないので、白菜を食べて、野菜を摂っていると思わない方が良いでしょう。やはり、緑黄色野菜と言われる物も日常食べる様にする必要があります。

気になる硝酸塩※はホウレンソウの 1/2 位で、100g あたり 0.1g ほど含まれています。白菜の多く出回る頃に柚子も出て来ます。白菜の柚香づけを紹介します。

白菜の^{ゆこう}柚香づけ

白菜（2～3 日位 1/4 位に切って風乾させておく）	12kg
白塩（ミネラル分も含有する塩）	600g（白菜の 50%位）
赤唐辛子粉（一味唐辛子）	小匙 2 杯
柚子	2 個
出し昆布	120g（白菜の 10%位）



白菜の外皮 2～3 枚を取りよく水洗いし、1/4 に切る。2～3 日日光に当てて風乾させる。昆布は濡れた布巾で表面のゴミなどをふき取り、長さ 2cm、幅 2mm 位に切る。柚子は皮のみ薄くむき細かく刻む。樽にまず底塩を敷き、白菜の切り口を上になべ柚子、昆布、トウガラシを合わせたものをパラパラと振りかける。次に白菜を並べ同じ要領で漬込み、押蓋をして 12～15kg の重石をして、水が上がって来たら半分位の重石に変えます。漬込みから 2～3 日から水洗いしないで食べられます。梅酢があれば 100ml ほどを加えると風味も保存性も良くなります。

※植物は、栄養素の素である窒素を硝酸塩やアンモニウム塩の形で根から吸収し、アミノ酸（タンパク質の素）を合成します。化学肥料を多用すると、吸収された硝酸塩がアミノ酸に合成できず、植物体、特に葉の部分（葉緑体）に蓄積されます。その過食による人体への影響として、酸素の運搬を低下させ酸欠を引き起こしたり、発癌との関連性も指摘されています。詳しくは会報誌バックナンバー Vol.52 を参照ください。

“運動に代わる天然物”の探求

◎運動による健康効果は、ウルソ・アップルファイバー®で加速補完出来る—という研究結果が出ました。

筋肉は血液中から糖分（血糖）を取り込んでエネルギー源にして動きます。骨格筋は体重の約 40%を占める人体最大の器官であり、血糖の 80%以上は骨格筋に取り込まれます。したがって、骨格筋での糖の取り込み能力は、血糖コントロールに大きな影響をもたらします。

インスリンは血糖値を下げるホルモンとして知られていますが、この作用は、インスリンが骨格筋の血糖取り込みを促すからです。インスリンの作用不足（インスリン抵抗性）は、糖尿病や肥満などの原因となります。

ところで、運動をすると糖尿病や肥満など、生活習慣病が改善されることはよく知られていますが、そのわけについてはよくわかっておらず、具体的に示された例にあまり出会いません。実際、糖尿病患者に運動をさせるとインスリン抵抗性が改善され、健常人近くまで糖の取込みは改善し、血糖値が安定することは明らかとなっています。そのメカニズムは少しずつ解明されてきました。

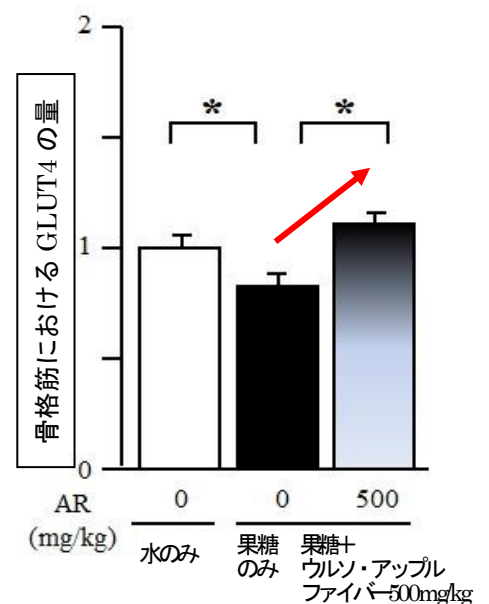
さて、運動中の筋肉への糖取り込みは、インスリンとは無関係に行われます。ここで活躍するのが、筋肉にある、**GLUT4（グルットフォー、glucose transporter 4）**と呼ばれる物質です。筋肉中の GLUT4 は、あたかもポンプの様に、血液中の糖分を筋肉に運搬し、血糖値の調整を行います。そして、最近の研究で、**運動によって GLUT4 が増加する**ことがわかってきました[※]。つまり、Ⅱ型糖尿病患者は運動をすることで筋肉への糖取り込みが促進され、すい臓からのインスリン分泌の負担も軽減できます。

しかし、運動嫌いの人や心臓に疾患があったりして身体的な理由によって運動の出来ない人もいます。運動をすることなく GLUT4 が増加する様な天然物はないだろうかと考えていましたが、念ずれば通ずる——“ウルソ・アップルファイバー®”の研究から、期待するような効果がわかってきたのです。実験で、果糖の過剰摂取によって誘発される高インスリン血症が改善され、また、骨格筋で低下した GLUT4 の改善作用を確認しました（下図）。つまり、**運動で得られるのと同じ効果を、ウルソ・アップルファイバー®の服用によって得られる**という事がわかったのです。

現在の医薬学研究の世界では、運動による全身への健康効果について
“If exercise could be packed in a pill, it would be the single most widely prescribed and beneficial medicine in the nation.”

「もしも運動をひとつの錠剤に閉じ込める事ができるのなら、国家で最も広く処方され、有益な薬となるだろう。」と言われています。ウルソ・アップルファイバー®は運動による重要な健康効果の、少なくとも一つを担っており、今後広く求められていく天然薬物となることが予測されます。

※運動によってできる ATP（アデノシントリホスフェイと）が、AMPK（アデノシンモノホスフェートキナーゼ）という酵素を活性化し、それが糖を取り込むのに役立っていることがわかってきました。この AMPK が、GLUT4 を活性化し、細胞膜の方に移動させることで、インスリンの関与なしに、ブドウ糖が細胞の中に入ってくる仕組みになっている、ということがわかりました。



AR（ウルソ・アップルファイバー）を 500mg/kg 投与すると、果糖の過剰摂取による GLUT4 の発現低下を正常値まで改善した。

花脊だより

せいの としお
清野 利夫

京都薬草の森公園さま



もりの りすこ より

一筆申し上げます。

あれはわたしが結婚して糠岳の麓にある 黒文字^① の木のところに新居を構えた時のことだったわ。貴方は12年前に突然わたしの前に現れたのでしたね。スマートでお洒落な都会育ちの貴方が、田舎で、不便で、何もないこんな花背に・・・貴方は大きな志を持ってやって来たのよね、「いつまでも健康で自立した生活を送るためには、毎日の食事の内容が大切なんだ、合成の薬だけに頼っていてはダメなんだ」と「食養生の道場」みたいな公園になりたかったのね。その時は日本中がまだまだ横並びでお行儀のいい男たちで埋まっている時代に、そんな貴方には世を拗ねた男の匂いが十分にしましたわ。まるでいくらお酒を飲んでも崩れず、気に入らないことがあると黙ってグラスを握り潰す・・・わたくしそんな方が好きだったの。

また貴方のお姿の色が最初はほとんど緑（杉色の緑）しかなかったのに、段々と黄色、赤、白、オレンジと増えていったわね。特に今年は赤が素敵でしたわ。あれは紫蘇の赤かしら、よくお似合いでしたわ。まだわたくし赤を見るたびに胸がドキドキいたしますわ。これも貴方のお友達が毎年、山茱萸^② 朴^③ 櫨^④ など様々な樹とかを一生懸命に植樹されて増やしてくれたからね。そのおかげで前は味気なくて単調だった冬枯れの林道も、今では 枯野見 みたいに思い歩けるように、味わい深いものになりましたものね。

そんな貴方はお友達が喜ぶようにと、大切に花と樹を守ってあげたのよね。だから林道沿いには 三桠^⑤ 五加^⑥ 榛^⑦ 杜鵑草^⑧ 独活^⑨ など様々な花、樹が一杯ですもの。それと大きな声では言えない 珍しい野草 なんかもね。

わたしそんな貴方のお傍にいるうちに、いつの間にか愛おしく想うようになったのよ、夫も子供もいるわたしが、そう・・・貴方に恋をしてしまっていたんだわ。

そんな貴方が、台風が来るたびに大怪我をされているお姿を見ていると 心配で、心配で、だってわたしの小さい体では何もして差し上げられないんですもの・・・心が痛みましたのよ。川が氾濫して貴方の御身体が削り取られ、大木が倒れて押しつぶされたお姿を見て、わたくしが代われるものなら代わってあげたかったのよ。でもそんな時はいつも決まって貴方のお友達が一生懸命に治療をして差し上げたのでしたね。そのかいがあって時間がかかりましたけれど、この頃はやっとお元気になりましたよね。

わたしの為に、貴方はお友達に頼んで 欒^⑩ などを一杯植えようとしてくれているなんて、本当に嬉しいわ、わたしの大好物の団栗の樹ですもの。わかってるわ 偏食がいけないことは、だからわたし貴方に言われて団栗だけじゃなくて野菜もたくさん食べてるわ。さっき付属の試験農園で育てているのを見てきたけど、本当に一杯あるんですもん、吃驚したわ。わたしはもうお婆さんになったけど元気なのは貴方のおかげよ、また来年は薩摩芋が一杯できるとか、子供たちも今から楽しみにしているわ。この頃はわたしも貴方に教えてもらった「食養生」を子供たちに伝えているのよ、わたしも教える立場になったのね。

花背の 公孫樹^⑪ の葉も全部落ちてしまったから、もう冬眠しなければいけないの・・・
また目が覚めてもまた貴方に会えますように・・・



かしこ

皆さんお変わりありませんでしょうか、心優しいお友達 園長代理のせーのです。
公園入口のポストに公園宛てに恋文（ラブレター）が入っていました、また来年も、もりのりすこさんに会えたら嬉しいんですけど。

これから寒い日が続きますが、くれぐれもお体おいとい、よい新年をお迎え下さい。

① ～⑪まで何個読めましたでしょうか、すべて花脊にある植物です。

【答え】

①くろもじ（薬木）：クスノキ科の落葉低木。枝を高級楊枝の材料とし、枝（烏樟）や根（約樟）を薬用にもする。 ②さんしゅゆ（薬木）：ミズキ科の落葉高木。漢方の八味地黄丸に処方されていて、種子を抜き出した果実をつかいます。 ③ ほおのき（薬木）：モクレン科の落葉高木。漢方薬に樹皮を厚朴として用います。④たらのき（薬木）：ウコギ科の落葉低木。新芽はタラの芽として山菜で有名です。樹皮や根皮は櫛木（そうぼく）という名の糖尿病対応の民間薬です。 ⑤みつまた：ジンチョウゲ科の落葉低木。古くから和紙の原料として使われ、現在は日本の紙幣の原料として利用されている。 ⑥うこぎ（薬木）：ウコギ科の落葉低木。根皮を五加皮と言い鎮痛、強壮薬として使用。 ⑦はしばみ（薬木）：カバノキ科の落葉低木。果実はヘーゼルナッツで食用また強壮薬でもあります。 ⑧ほととぎす：ユリ科の多年草。斑点のあるはなびらが、ホトトギス（鳥）のおなかの模様と似ているためこの名があります。 ⑨うど（薬草）：ウコギ科の葉菜類。新芽は食用に使います。又根は独活という漢方薬原料です。 ⑩くぬぎ（薬木）：ブナ科の落葉高木。樹皮が解毒などの効能があり浴用剤にもアセモ対策に有効です。樹液は昆虫の好物です。 ⑪いちよう（薬木）：イチヨウ科の落葉高木。種子は銀杏として食用にされる。葉は近年茶材として循環器系の病気に有効としてドイツなどで注目されています。

せーの ^^

2015年9月・10月・11月の活動報告



～秋の花脊 薬草の森公園にて～



9月の整備の日では、流しうどんを行いました。竹を切り、全部手作りで流しうどん台をつくりました。うどんの他、理事長のアイデアで「流しぶどう」を行い、コロコロと転がるのを手やお箸でつかむのが楽しく、子どもさんが大変喜んでくれました。10月は紫蘇畑での最後の収穫や山の石拾いなどを行いました。11月の収穫祭（芋煮会）は雨の為中止でした。多くの方が楽しみにしてくださっていたので残念でした。



里芋と金時ショウガ



赤紫蘇畑



赤紫蘇の千枚漬でおむすび



新しい畑の整備

ここで来年はサツマイモや薬草の栽培を行います。

～海外研修旅行 中国雲南省方面～



昆明での健康フォーラム



昆明植物園

少数民族が最も多く住み、動植物相が豊かな雲南省に行って来ました。

「四季如春」と言われる、省都の「昆明」にある雲南農業大学で開催された健康フォーラムに、今回理事長が招かれ、サラシアについて講演をして来ました。昆明では農業博覧会にも行って来ました。

その他、お茶で有名な「普洱（プーアル）」の壮大なスケールの茶畑、野生の象が住む雲南省最南端の「シーサンパンナ」も訪れました。

また、今栄養成分が注目されている「モリンガ（ワサビの木）」も栽培風景を見ることができました。



プーアル茶畑



シーサンパンナの熱帯花卉園



今注目されている「モリンガ」の栽培風景

～11/7 ^{し えんどう}市縁堂@ ^{しょうせいえん}渉成園【東本願寺の飛地境内地（^{きこくてい}枳殻邸）】～



様々なフィールドで活躍する NPO 法人等の市民活動団体が、プレゼンテーション形式で活動の発表を行い、NPO 活動を見て・聴いて、寄付やメッセージで応援し、市民と NPO との縁を結ぶイベント「市縁堂」に参加して来ました。プレゼンの準備をする中で、「食養生を中心とした自然と接する健康造りと環境保全」という本法人の目的と理念を再確認できたと同時に、多くの市民の方々に活動を知って頂く良き機会となりました。

2016年1月・2月・3月のこれからの行事予定



◆ 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：1月9日・2月13日・3月12日

木曜コース：1月28日・2月25日・3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。

◆ 京料理教室「和食のキホン」 @ウィングス京都

日時：2月15日(月)

13:45～16:30頃(受付：13:30～)

※本法人がいつもお世話になっている「京料理 ^{まつくめ}松桑」の松本義敬 若大将を講師としてお招きします。

※詳細は同封の別紙をご覧ください。



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：1月18日(第3週に変更)

2月8日

3月14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』

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。

ー事務局だよー

12月とは思えない暖かい日が続きましたが、今年もあとわずかとなりました。会員の皆様、いかがお過ごしでしょうか。今年は花脊の試験農園での新しい試みとして、栽培した赤紫蘇と金時ショウガに、自然塩と梅酢を加え、100%天然素材の「金時紅ショウガ」を完成し、ご紹介しました。この健康志向の紅ショウガを、ご賞味頂けましたでしょうか？

今年も皆様のお陰で様々な活動を行う事が出来ました。有難うございました。来年もどうぞ宜しくお願いいたします。

それでは、良い新年をお迎えください。

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。