

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. 57

2016 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「野蒜（ノビル）」
2. 平成 28 年度を迎えるにあたり
3. 〈シリーズ〉野菜を科学する(16)「ホウレンソウ」
4. 自然療法の考えも自然農法も同じ
5. 花脊だより
6. 2015 年 12 月、2016 年 1 月、2 月の活動報告
7. 2016 年 4 月、5 月、6 月の行事予定

シリーズ 身近な薬草 野蒜(ノビル)



【学名】	<i>Allium grayi</i>
【英名】	Chinese garlic
【分類】	ユリ科
【生薬名】	山蒜(サンサン)
【薬用部位】	全草

若芽および鱗茎^{りんけい}を食用とします。蒜とは、ネギやアサツキなども含め、この仲間全体を言います。晩秋に芽が出て冬を越し、5～6 月に開花する時に、小球状の紫褐色の球芽（ムカゴ）がつきます。鱗茎が分球しても株は増えますが、このムカゴ自体が地上に落ち増殖します。写真は冬のノビルの地上部の様子です。夏は地上部が枯れて見られません。

薬用としてネギ科共通である血流をよくする効果があり^{ふじんけつお}「婦人血瘀」、^{おけつ}（瘀血、血の流れが悪く滞った状態）を改善してくれます。その他、^{さんおしつう}散瘀止痛（瘀血をとり痛みを止める）、健胃（胃の不調を改善し働きをよくする）、消化を助ける作用などが知られています。

東北は山菜の宝庫です。秋田で「アイコ」、「ヒデコ」、「ヒロコ」と呼ばれている山菜があります。アイコはミヤマイラクサ、ヒデコはシオデ、ヒロコがこのノビルで、いずれも美味しい山菜と言われるものです。

食べ方は、秋の芽立ちの頃の新芽を細かく刻み、味噌汁に入れたり、納豆に混ぜたりします。3～4 月の葉や鱗茎は天ぷらやゆがいて辛子酢味噌和えしても良いし、ラッキョの様に甘酢漬けにすると通年食べられます。

平成28年度を迎えるにあたり

ー “金山薬草の香り” ー



理事長 医学博士 山原 條二

「薬草の森公園」で四季の薬草、薬木に触れ、活用できるどこにも無い施設を造りたいという夢を本年度も一歩、皆様の協力のもと形にして行きたいと思っています。

昨年度は特製の堆肥造りに力を入れました。5年前に花脊の1000本桜を楽しみに山桜の植林を皆様と行いましたが、1本残らず鹿のエサとなった苦い思いから、今回はより強固なネット張りを完成させました。また、植林する苗木も幼木を3年間苗床で育成させ、鹿の背丈よりも高く、新芽を食べられない程度に育成させた苗木にしました。

JRの特急名で有名になった“あずさ、梓”はミズメという木の別名です。栃、山桜やミズメ、さらに数年後が楽しみな菓子ゲルミなど、薬木として生育して行く事を願って4月には植樹祭を行います。ミズメの枝を折るとサロンパスの香り(サリチル酸メチルの香り)がします。植林での疲れを、この枝を薬湯として活用してみて下さい。

薬の古字は  と書き、 (草)と  (樂)という文字の組合せから来ています。樂は古代の楽器由来の文字です。

野菜を科学する(16)

■ホウレンソウ(菠薐草、法蓮草)



原産地はペルシア、今のイラン～アフガニスタン方面ですので、ヨーロッパでも広く八百屋で見られます。日本へは江戸初期に入って来た新しい野菜と言えます。中国では古くは波斯草^{ペルシアソウ}とも言われましたが、今は菠薐菜^{ポーツァイ}と呼んでいます。

成分からみると、ビタミンCや新しい細胞の合成に必須な葉酸がかなり豊富な野菜と言えます。

ビタミンCと言えばレモンをすぐに想像しますが、レモン中には100mg/100g、冬場に採取した露地物のホウレンソウには60mg/100g含まれ、優れ物と言えます。しかし、夏場では20mg/100g、冷凍した場合は21mg/100gと状況により大へん変動することもありますので、やはり旬で新鮮な物を摂る様にすることです。

硝酸塩^{しょうきんえん}※は、胃内で発癌物質のニトロソアミンに変化しますが、ホウレンソウには200mg/100gと多いです。また結石の原因となるシュウ酸塩が多いと言われ、生食よりも、やはりゆがくなどの調理をした方が無難かもしれません。ちなみに、バナナはホウレンソウの10倍ものシュウ酸塩を含有します。

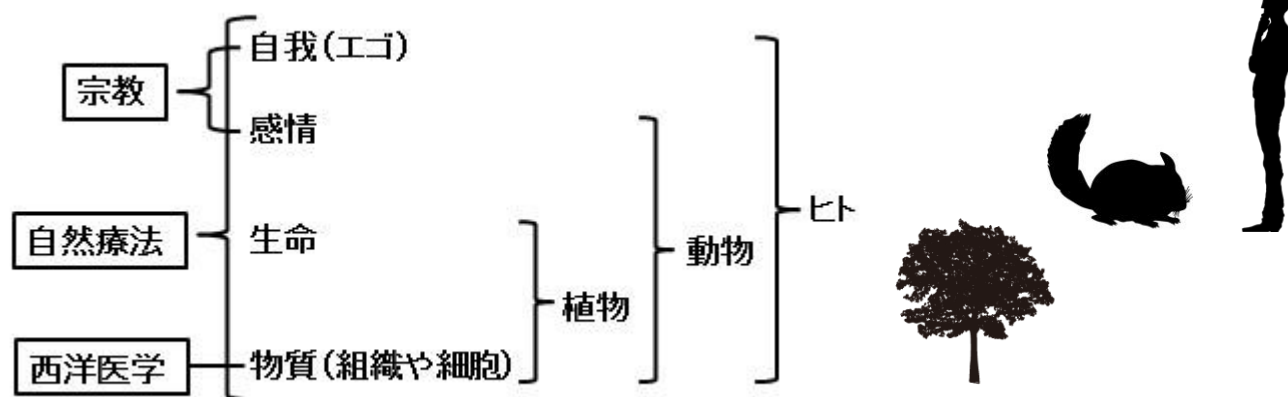
植物としてみるとアカザ科に属し、種子にとげのない西洋種（春播き用）と、とげのある和種（秋播き用）があります。酸性土壌では生育が不良となります。アカザの名の由来は、根もとが赤くなることによります。この赤い部位にサポニンが含有され、糖分の過剰な吸収を抑制する作用があることから、食後の高血糖の調整に有用と考えられます。根部も少し甘味があり可食部と言えますので、積極積に食べると良いでしょう。

※化学肥料を多用して栽培すると、葉に多く蓄積されやすいです。

自然療法の考えも自然農法も同じ

花脊の試験農園で“京都薬草の森”の整備作業に伴って出て来る間伐材や枝葉の活用から、炭焼き機や大型粉砕機を用いた堆肥造りの作業を平成 19 年からスタートしています。この堆肥の効果で今では何を植えても良くできる土壌に改良されている事は、現地へ来られた皆様はよくご存じの事と思います。

有機栽培と無農薬栽培の自然にあまり逆らわないやり方は、生物のいる環境を重視し、その中で生命活動を重視するというものです。一方、近代農法や西洋医学はどうでしょうか。人間がすべてを思う様にコントロールし成りたてています。決して近代農法や西洋医学を否定するものではありませんが、それぞれの優れた点と弱点を見抜く目を持つ事の必要性を自分で育む事が大切です。病気についての考え方を図に示しますと、



という事になります。西洋医学はヒトの組織や細胞の異変にのみ注目しています。自然療法の考えは、全体のアンバランスの是正を考えます。

交通事故で骨折した脚をくっつけてくれれば、これは根本治療になります。脚という組織の修復です。女性に多い膀胱炎についてみますと、抗生物質で病原性菌を殺してしまえば根本治療になります。しかし、これを反復する患者も多くあります。もう抗生物質では治りません。この病気の根本原因は今の生活習慣であり、それを続けていると再発間違いない点を解明する必要があります。特に、患者の日頃の食べ物、生活環境が重要です。婦人科疾患にかかった人が、子宮も卵巣も摘出してしまえば、もうこの病気に罹患する心配は無いという考え自体を改める必要があります。普通の圧倒的多数の女性のかからない病気にかかることには、その背景に何があるかを解明して、アドバイスしてあげるのが、自然療法の基本です。

化学肥料と農薬を多用して作物はそれらしく出来ます。これは病院通いを日課としている状況と似ています。病気にかからない為にヒトは植物や動物とは異なる点を知り、先天の元気を親からの DNA、後天の元気は日常の食べ物が特に重要である事を改めて意識していただきたいと思います。

花脊だより

せいの としお
清野 利夫

彼岸（ひがん）

春分・秋分の日を中日として、その前後のそれぞれ三日にわたる一週間を彼岸と称し、この期間に寺院では彼岸会を執り行い、信者は墓参などをする。太陽信仰と結びついて「日の願」が「日願」になったとする説がある。

立ち去る寸前の冬が、ふと思いついたように振り返って、ふう、と北風を吹き起こした。「彼岸過ぎまで七雪」「彼岸の小鳥殺し」という彼岸を過ぎても雪の降ることがある証（あかし）。かつては、彼岸の入りの天気でその年の天候を占った。面白いのは、この日に晴れば豊作とする地域と、雨だと実り多しとする地域があることだ。さて今年の花背は豊作だといいですね。

私たちの野外活動の拠点である「薬草の森公園」及び「試験農園」を含むこの一帯がこの度「京都丹波高原国定公園」に指定されました。森林や河川の豊かな生態系に加え、人々の生活と結びついた文化的景観が評価されたとのことです。全国で57ヶ所目、府内で4ヶ所目となります。今後管理する京都府は国の助成を受け24ヶ所で休憩所やトイレを設けるほか、27路線の自然歩道も整備します。山田啓二知事は「このエリアの素晴らしさを府民と共有しながら全国に発信し、豊かな自然を守り育てる機運を盛り上げていきたい」とコメントを出しています。過疎化が進み、少し元気のない花脊が今後どのように変わっていくのかこれから楽しみです。

変わるといえば、私たち NPO 法人も今年度初めて一般の方にも「花脊」を開放します。それが「**サツマイモ株主、募集**」です。もうすでに反響も大きく、お陰様で保育園や小学生の小さなお子様にも多数ご予約いただき来園予定になっています。この機会に小さいお子様が花脊の野外活動を通して本当に「おいしいもの」の味と、花脊の素晴らしい自然を感じていただけたらと考えています。また今回はたくさんのお子様に来園の予定のため、春のサツマイモの植え付け、秋の芋ほりなどのお手伝いしてくださるボランティアを募集しています。ご協力よろしく願います。詳細は同封の別紙をご覧ください！



さてここで「おいしいもの」とは、どのようなものを「おいしい」というのでしょうか。人間の食嗜好には、“生きる”という動物共通の目的だけではなく“楽しむ”という側面があり、これが人生を豊にする一方で、煩悩のように私たちを悩ませているんですね。

人間が「おいしい」と感じるしくみには4つのタイプがあるそうです

(1)は「生理的おいしさ」これは必要な栄養素を含む味をおいしいと感じて、すべての動物がこの性質を持ちます。「たとえば汗をかいたら塩味が欲しくなるような性質」です。

(2)と(3)はヒト特有のおいしさで

(2)は「文化的なおいしさ」幼いころによく食べた味を好ましく感じるもので、お袋の味ですね。

(3)は「情報によるおいしさ」は「通の味」、「本格派」などと言われる味を学んで、好むようになる性質。初めて高いワインを飲んだ人は「こういうのがおいしいワインなんだ」と学習する。そういう経験を積み重ねて身につくおいしさの感覚。

最後の(4)は「病みつきのおいしさ」これは人間以外の動物も持っている性質で、特に人為的に精製した食品を食べた時に強く表れるそうです。ネズミを普通の餌で育てると、満腹になったら自然と食欲にブレーキがかかるので太りませんが、精製した砂糖や油を与えるとブレーキがかからず、ぐんぐん太る。そんな自力では止められない、厄介な“おいしさ”があるのです。糖分や脂肪は、動物が生きていく上で貴重なエネルギー源、本来なら生命維持に役立つはず。でも快楽を追及するあまり、人間は純粋な(不純物を取り除きすぎた)砂糖や油を手に入れた。それが今、健康を脅かしているんです。砂糖や油の味は、脳の「報酬系」という快楽中枢を刺激する。すると満腹になっても手が止まらない。大変です。

でも「病みつきのおいしさ」はもう一つあり、それが出汁の“うまみ”。これを子供のときからよく食べた人は、この味でも「報酬系」が働き、砂糖や油なみの快楽を得ることが出来るそうです。

健康造りもやはり子供のときの食生活がカギになるんですね。今回、来園されるお子様たちにも健康造りの本当の「おいしさ」を教えてあげられたらと思います。

「サツマイモ株主、募集」はまだまだ大募集中ですので、会員のみならずまだ株主になってください、よろしくお願いします。

さあ今年度もいよいよ始まります、みなさん頑張ってください。

せいの

2015年12月・2016年1月・2月の活動報告

12月 京都薬草の森公園 今年最後の整備をもって、閉山しました。春までお休みです。



ビニールハウスの支柱立て



今年最後の整備は、里イモ、サツマイモの収穫や、雪に備え、ビニールハウスの補強のための支柱立てなどを行ないました。



自然に木にいっぱい生えた「なめこ」は収穫して、お昼にお味噌汁の具となりました。とろとろ美味しかったです。

12月 新薬膳教室「昔懐かしい 日本の健康おせち」
講師：阪口漢方薬膳研究所 所長 阪口順子先生



おせちに使われる食材は、縁起も良くて健康にも結びつくようにと考えられている事がよくわかりました！我々の会では金時ショウガを使って、より健康志向のものに仕上げました。彩りも本当に美しかったです！

メニュー

- 一 田舎風雑煮
- 二 黒豆煮
- 三 田作り
- 四 紅白なます
- 五 菊花蕪
- 六 リンゴと紫芋のキントン
- 七 金柑と金時ショウガの甘煮
- 八 タケノコと百合根の煮物
- 九 椎茸の昆布巻き

2月 京料理教室「老舗料亭に学ぶ 和食の基本」
講師：「京料理 松糸」 松本義敬先生



お品書き

- 一 エビしんじょうのお吸い物
- 二 カマスの幽庵焼き
- 三 茶碗蒸し
- 四 大根めし

- ◆ 出しの取り方
- ◆ 飾り切り

薬膳教室・京料理教室の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。

12月土曜コースの自然療法セミナーの後、恒例の「フグちり忘年会」を松糸さんで行いました！

野菜の切り方、味付け、盛り付け、すべてに「ひと手間」を加えると、みるみる料亭のメニューが出来上がっていききました。色々なコツを教えて頂き、盛りだくさんの内容でした！

2016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3日(日) 山開き・植樹祭・原木しいたけのほだ木菌打ち

4月29日(金・祝) サツマイモの植付け

6月5日(日)

※5月の整備の日は4月29日に変更致します。



昨年度の菌打ちの様子

◆ 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9日・5月14日・6月11日

木曜コース：4月28日・5月26日(セミナー後 理事会&総会)・6月23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。

※4月から講義の時間は午後2時～4時30分とし、その後30分程は質問などフリートーキングの時間とします。

◆ 理事会・総会

5月26日(木)	17時～	理事会
	17時30分～	総会
	18時～	懇親会(鱧ちり)



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11日 5月9日 6月13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

例年よりも暖かい冬ではありましたが、春が来るとやはり嬉しいものですね！
全国の会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか。
今年度は花脊の新しい畑を活用して、サツマイモを一万株植えるのが目標です！京都の幼稚園の子どもさんやキャンプの団体さんなど、株主の応募が増えて来ております！皆さまも、花脊の夢の実現者の一人になってみませんか？
ぜひ、ご興味のある個人や団体の方にもご紹介いただけたら幸いです！
今年度もどうぞよろしくお願い致します。

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。