

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. **58**

2016 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「クララ」
2. 〈シリーズ〉野菜を科学する(17)「ニンニク」
3. 英国政府—清涼飲料水に新たな「砂糖税」?!
4. 認知症を漢方薬で予防・治療する
5. 花脊だより
6. 2016年3月、4月、5月の活動報告
7. 2016年7月、8月、9月の行事予定

シリーズ 身近な薬草 「クララ」



【学名】	<i>Sophora flavescens</i> Aiton
【分類】	マメ科
【生薬名】	苦参(クジン)
【薬用部位】	塊根(かいこん)



そうじょうかじよ
総状花序

マメ科「クララ」の根は「苦参(クジン)」という生薬です。根が生薬の「人参(ニンジン)」に似ており、苦味があることから名づけられました。また、和名の「クララ」は、根を噛むとあまりの苦さに眼がクラクラすることから眩草(くらみくさ)と呼ばれ、これが転じて「クララ」と呼ばれるようになったとされています。日本、中国、韓国に広く分布しますが、日本での自生地はかなり減少しています。花期は初夏の6~7月頃で、茎の先に多数の薄黄色の花を総状花序(上図の様な、ふさ状の形)にびっしりとつけます。

薬用としては、根(塊根)をそのまま、あるいは外皮を除き刻んで乾燥させたものを用います。薬効としては、苦味健胃(くみけんい)、強壮、消炎、利尿などがあります。また、外用として煎じた液を水虫、あせも、慢性湿疹、疥癬(かいせん)などにも用います。

注意点として、有毒のマトリンやオキシマトリンなどのアルカロイドを含みます。作用が強い生薬である為、素人の安易な服用は危険です。

茎葉を煎じたものは農作業の害虫駆除薬や、牛馬など家畜の皮膚寄生虫駆除薬となります。苦参を用いた「ナメクジ・ヒル退治スプレー」の作り方は、苦参10g+木香(モッコウ)10gを消毒用アルコール1ℓに漬込んで作ります。上澄みをスプレーボトルに入れてかけますと、ナメクジやヒルは即死します。

野菜を科学する(17)

■ニンニク(大蒜)



疲労回復、ウイルス撃退など健康を守るパワフル香味野菜「ニンニク」、ユリ科ネギ属の多年草で原産地は中央アジアとされています。すでに紀元前 3,200 年頃から古代エジプトでは栽培・利用されていました。その後中国に紀元前 140 年頃に伝わり、日本には中国を経て 8 世紀頃に伝わりました。

栽培は秋の 9 月～10 月頃に球種を植え付けし、翌年の梅雨に入る前の 5 月～6 月頃に収穫します。越冬前に茎葉が十分に育ったニンニクは、冬の間も光合成が多くなります。葉で作られた養分は、まず根と茎に貯えられます、そして春になって鱗茎にしっかり転流され一片一片が丸く盛り上がります。旬は 5 月～7 月頃ですが、カラカラに乾燥させてからがおいしい時期になるので食べごろは 11 月～12 月頃になります。国内産の 9 割が青森産で、ホワイト六片や壱州早生などのブランド品も多く栽培されています。

成分的にはカリウムとビタミン B₁ (チアミン) とビタミン B₆ (ピリドキシン)、リンなどが多く含まれています。カリウムにはナトリウム排泄を促して高血圧などの予防作用があります。また特にニンニクが疲労回復・スタミナ補給で知られるのは、あのニンニク特有の臭いの素である「アリシン」がビタミン B₁ と結びついて「アリチアミン」となり、すると水に溶けにくくなって、吸収もよくなります。長く血液中にとどまりビタミン B₁ をゆっくり離していきます。つまりビタミン B₁ を無駄に排泄することなく、長時間にわたって利用できるから疲労回復作用が長持ちするのです。

生薬名は「大蒜」(たいさん)、語源は困難を耐え忍ぶという意味の仏教用語の「忍辱」(にんにく) からきています。ニンニクでスタミナを付けて、困難を耐え忍ぶという事なのではないでしょうか。

おまけ

先日、理事長が奄美の喜界島へ薬草の試験栽培の状況を見に行ってきました。日本一の胡麻の産地としても知られています。島特有の天然物も多く、辛い島トウガラシはハバネロ種を超えます。島ニンニクも特徴があります。通常のコショウは食べても一日中特有の臭気に困りますが、島ニンニクにはそれがありません。9 月が植付けの時期ですので、一度やってみてみたい方は事務局までお問合せください。



—喜界島への国内研修旅行を企画中です—



尚、9 月末～10 月中旬が薬草「サフラン」の球根の植付け時期です。喜界島町の育苗センターで昨年に続き、試験栽培を依頼しています。奄美大島の自然観察会も兼ねて、喜界島でのサフラン球根植付け体験を本年度の国内研修にと目下企画中です。日程や内容などは、皆さまざまのご希望を参考に企画・調整する予定です！！

★★参加をご検討の方は、希望をお気軽に事務局までご連絡ください！！

英国政府— 清涼飲料水に新たな「砂糖税」？！

英国政府は、2年後の2018年に清涼飲料水に含まれる砂糖の量に応じて課税する「砂糖税」を導入すると発表しました。課税の対象となるのは、100ml当たり5g以上の糖分を含む飲料で、8g以上だとさらに税率がアップする仕組みです。

イギリスではかねてから子供の糖分の取り過ぎによる肥満などが問題となっており、今回の課税により、食習慣の改善を目指し、税収は小学校でのスポーツ教育の拡充などに充てられるとのことです。

課税開始までの「2年間の猶予」は、政府が、単なる価格上昇では、顧客が新しい価格に慣れてしまえば、徐々に元の悪い習慣に戻ってしまう為、この2年の間にメーカーに対して、飲料を低カロリーのものに再処方することを望んでいるサインであるとの見解もあります。

顧客の需要に合わせ、コカ・コーラやペプシなどはこの10年で商品のラインナップを変え、主力商品の「低カロリーコーラ」と同様に、低カロリーのジュース、お茶、飲料水もより多く追加しました。しかし、今回の課税により、既にイギリス国内の飲料メーカーで株価の一時下落があったように、少なからず利益に影響を与えます。反対に、税制により恩恵を受けるのは天然の低カロリー甘味料であるステビアを販売するPureCircle社や、スクラロースなどを販売するTate&Lyle社、他に天然調味料や天然着色料を販売するKerry Group社などが予想されています。

この「砂糖税」はすでにアメリカのカリフォルニア州バークレー市やメキシコなどが導入しています。砂糖入り清涼飲料水への課税を巡っては、世界保健機関（WHO）も今年課税を推奨する報告書を発表しました。日本でも、食生活の欧米化や、果糖・ブドウ糖液糖などが大量に入った清涼飲料水の多飲により肥満や糖尿病、非アルコール性の脂肪肝などが問題となっている為、砂糖税を例に、健康を考えた政策の導入の検討が求められている段階と言えます。

花脊の試験農園でも本年度から「ステビア」の栽培を始めました。苗木の頒布も計画しています。ご興味のある方は事務局までお声かけ下さい。



認知症を漢方薬で予防・治療する —

研究開発はここまで来ました。

理事長 医学博士 山原 條二

認知症には血管の動脈硬化に由来するものと、アルツハイマー型に由来するもの、又この二つの合併したものが 있습니다。割合で言いますと、アルツハイマー型と合併型を合わせたものが全体の 85%位を占めます。

動脈硬化の予防や治療には、すでに平成 7 年から研究開発を続けてきた「サラシア根」—インドのアーユルヴェーダ医学で、今でいう糖尿病やリウマチなどの症状に古来用いられてきた薬木が有用であることは確認出来ています。一方、アルツハイマー型の認知症の病態として、脳神経栄養因子様物質の不足、神経軸索の伸長停止、さらに「 β -アミロイド」という変性蛋白の蓄積などを特徴としている事が分かって来ました。しかし、これに適合した、病態を改善する合成の医薬品はありません。病症を少しは改善してくれるかもしれませんが、快方に向けるものが無いというのが現状です。

漢方薬の「八味丸」や「抑肝散加陳皮半夏」が認知症の進行を抑制してくれるという報告は、10 年ほど前から見られています。「八味丸」中の山薬、「抑肝散加陳皮半夏」の中の当帰、川芎、陳皮などが注目される生薬です。これらには、アルツハイマー型特有の神経系の異常を改善する薬効とその薬効成分がわかって来ました。しかし、機能性食品として、日常的に摂取し認知症から逃れる為にはかなり工夫が必要です。

陳皮（温州ミカンなどの果皮の乾燥物）中の薬効成分の含有量は 50mg~200mg/100g です。ところが、薬効を示す為には、この含有量では 30g/日もの陳皮を摂取する必要があります。又、山薬（山芋や長芋の表皮を除去して乾燥した物）の薬効成分の含有量を分析すると、4.1mg/100g（生の山芋）で毎日 100g も食べる必要があります。しかし、実用化は事実上不可能とあきらめないことが、何事にも大切です。

3 年前から海外出張毎に色々の国のミカンの皮や国内のミカン研究所にお願いし、市販されていないミカンを手し、その果皮の薬効成分の分析を進めていると、やはり期待していたものがありました。この乾燥ミカンの果皮中に 1.5g/100g もの薬効成分を含有するものが出て来ています。これでしたら、2~3g/日のミカンの皮の摂取で薬効が期待され、実用化が近づいたわけです。山薬についても継続して採取・分析を行いますが、10 倍位多く薬効成分を含有するものは入手しています。懲りない、諦めが悪いと言われても続けてやる事も大切と考えています。

諦めないと言えば、5 年前に花脊の「薬草の森公園」内に、「吉野の千本桜があるのなら」と、「花脊の千本桜」を夢みて皆様と共に植林しました。これらは全て鹿の餌となり、全滅しましたが、3 年間鹿避けフェンスを張った中で育苗し、丈が 2m 超となった苗木を本年又植林し始めました。結果を楽しみにしています。

花脊だより

せいの としお
清野 利夫

6月の野は雨上がりの匂いたつ緑、霧を含んできらめく花びらの清さが心の奥底にしみ込んでいくようです。皆様お元気でしたでしょうか、園長代理のせいのです。

ここ花脊の試験農園では、4月29日に皆様のご協力のおかげで無事に1,200株のサツマイモ（紅アズマ、安納イモ）の株を植え付けることが出来ました、有難うございました。お陰様で殆どのサツマイモが根を付け、このまま順調に生育しますと、秋には美味しいサツマイモがたくさん出来ます。今から収穫の時期が楽しみです。又これから夏に向け草引きが大変ですが、秋の芋ほりの皆さんの笑顔を思えば頑張れます。（が時々草引きのお手伝いもお願いします）株はまだありますので、お得な株主制度をご利用の方はお早めに事務局までご連絡を！

その植え付けの様子を見守るかのようにサツマイモ畑と寺谷川の間に咲いていたのが立浪草（タツナミソウ）でした。北斎などに描かれる波頭に似ているというのが名前の由来、シソ科の花は形のよく似たの多いですが、これは花が上向きにならびます。草丈は5cm～15cm全体に毛が密生していて柔らかい感触がありコバナタツナミとって海岸近くの山地に生育するのは別種、中国では全草が韓信草という生薬で炎症を止める目的で用います。花脊のサツマイモ畑のように、森林内の開けた日当たりがよい場所が生育には最適な花です。花期が4月～5月なので、毎年サツマイモの植え付けの頃にはかわいい姿を見せてくれることでしょう。



タツナミソウ

また同日、薬草の森公園内では悲願の“花脊の千本桜”を目標に山桜の植林がスタートしました。前回の失敗を教訓にして今回は鹿に食べられない大きさ(?)まで試験農園で育てた約2m～3mの山桜を山に植林しようという作戦です。ギリギリ持てる大きさ(?)になった山桜を急斜面を持って登るのは大変ですが、なんとか約200本の山桜などを植え付けました。今後は鹿や雪との戦いになりますが一本でも多くの山桜が育ってくれることを願ってやみません。これからも植林は続きますので山登りのお好きな方の参加もお待ちしております。

本法人の野外活動の中心である“薬草の森公園”の今年はいつもとはちょっと違います。サツマイモ畑もそうですが、今年の花脊は野菜や薬草、植物がとにかく多い。いよいよ健康造りの実践の場としての本格的な活用が近づいてきたかのようです。今更ですがこれからの健康造りのカギを握るのは“食事”です。「病気や寝たきりなどを防ぎ、いくつになっても健康で自立した生活を送りたい」。これは一人ひとりの願いであると同時に、健全な社会（莫大な医療費の削減）を作る上でも欠かせない事です。日本は世界ナンバーワンの長寿国と言われ、平均寿命だけでなくWHO（世界保健機構）が

提唱する「健康寿命」も世界一とされてきました。しかし今、その健康の基盤を支える食のあり方が、若い世代を中心に崩れてきているのです。このことは、癌を含む生活習慣病の増加として、問題になってきています。

食の欧米化や肉食化、便利で手近な加工食品などの広がりにより、伝統的な日本食の素材や調理法が忘れ去られようとしています。こういったことを背景に脂質のとり過ぎや野菜不足となって、肥満や生活習慣病の増加につながっています。が、責任を若い世代だけに押し付けてないでしょうか、習う機会がないのは教育の問題ですが、伝えなかった若くない世代の責任でもあります。当法人は若干若くない世代の比率が多いですので、健康作り食養生を若い世代に伝えていかなければなりません。

幸いにも花脊では整備に来ていただいた方に、「病気が近寄って来ない」と言う理事長監修による昼食を毎回提供させてもらっています。

〈6月の整備の昼食のメニューです〉 *季節の野菜の味噌汁（フキ、椎茸、豆腐、ミツバ、コンニャク、玉葱、鮭のアラ、昆布） *フキと大豆と厚揚げとコンニャクの炊いたん *玉葱、ニンニク、厚揚げ、クコの新芽、ヒユナの炒め煮（金時紅ショウガ入り） *シャケのムニエルと青もみじ
食卓を飾る花は“ナツロウバイ”と“芍薬”

「医食同源」は中国の「薬食同源」という思想から造られた日本語で、バランスよく美味しく食べることが病気を予防するという意味です。食材の成長から旬の時期、調理法と今後の健康作りには最適な“自然”と“食養生”の実践の場がここ花脊にはあります。おとなしくしてはアキマセン、インプラントの牙をもち、食を通して、自然を通して若い世代に伝えることはたくさんあります。花脊の整備にもどんどん参加してくださいね。

追伸：今年初めて“秘密の場所”にあの清楚な“ササユリ”の花が咲きました。

（1年に1枚の葉が付いて8枚の葉が付かないと咲かない栽培困難な花です）



医食同源を考えた昼食



ササユリ



芍薬とナツロウバイ

せ〜の (^^)

2016年3月・4月・5月の活動報告

4月3日（日）山開き、野菜の植付け、原木しいたけの菌打ち実習



ジャガイモ、里芋、ポップコーンの植付けをしました。また、原木しいたけの菌打ち実習を行い、今年もたくさんの「櫛木（ほだぎ）」を準備しました！お昼は会員の山田勉さんが、自ら釣って来られた美味しい「アマゴ」を焼いてくださいました。

4月29日（金・祝）サツマイモ・その他野菜の植付け、山桜の植樹



新しいサツマイモ畑の成長の様子



ハウスでは本格的な薬草栽培を始めました！
「チョロギ」「当帰」「川芎」「浜防風」「黄耆」「白朮」「苦参」など身近な薬草ばかりです。



山桜の植樹！男性陣が頑張ってくれました。

6月



6月



他に赤紫蘇、金時ショウガ、トマト、キュウリ、ナス、スイカ、カボチャ等の野菜等も植付けました！

薬草の森公園の植物



水芭蕉



イワナシ



カキドオシ



アケビ

2016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2日(土) 赤紫蘇の収穫、塩蔵赤紫蘇&ゆかり作り体験 等

8月7日(日)

9月3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9日・9月10日

木曜コース：7月28日・8月25日・9月15日(※第3週に変更)

※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。

※例年通り8月の土曜コースは休講となります。

企画中

◆ 国内研修旅行「山原條二博士と行く奄美大島・喜界島 自然観察と

サフラン球根植付け体験の旅」

9月末～10月中旬 を予定しています。日程や内容は、参加をご検討の皆さまのご意見やご希望を伺って企画・調整いたします！お気軽に事務局までご連絡ください！！



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11日

8月8日

9月12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。

- 事務局だより -

春のうらかな気候も東の間で、夏の陽射しに梅雨入りに、季節のうつろいは速いですね…。全国の会員および関係者の皆さま、いかがお過ごしでしょうか。今年の花脊は新しいサツマイモ畑やハウス内で本格的な薬草栽培が始まりました。「薬草の森公園」が少しずつ、活用できる「健康づくりの森」へと育って来ています。これからの季節は、農薬不使用&有機栽培の畑での「草取り」の季節でもあります。ボランティアの方の力が大きな助けになりますので、ぜひ、整備活動にご協力いただける方を募集しております！

車で事務局へお越しの皆様は西隣の駐車場 No.1～5と事務局前スペースをご利用下さい。