

R&D Agency for Curative Natural Products

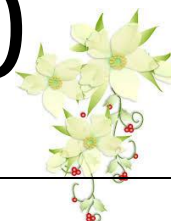
認定特定非営利活動法人

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. 60

2016 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ファルマフートビル 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「牛膝（ごしつ）」
2. 平成29年を迎えるにあたり
3. 〈シリーズ〉野菜を科学する(19)「金時ショウガ」
4. 花脊だより
5. 2016年9月、10月、11月の活動報告
6. 2017年1月、2月、3月の行事予定

シリーズ 身近な薬草 「牛膝(ごしつ)」ー ヒナタイノコヅチ



【学名】 *Achyranthes fauriei* Leveille et Vaniot

または *A. bidentate* Blume

【分類】 ヒユ科 イノコヅチ属

【生薬名】 牛膝

【薬用部位】 根

牛膝はヒユ科多年草「ヒナタイノコヅチ（日向猪子槌）」の根を乾燥させたものです。読んで字のごとく牛の膝（ひざ）の関節の様に節くれだっている（写真参照）ことから、この様に名づけられました。ヒナタイノコヅチは日当たりの良い原野や道ばたなどに生えており、その果実は俗にいう“引っ付き虫”として知られています。中国市場にある生薬で、同じイノコヅチ属由来の「懷牛膝」、「紅牛膝」、「川牛膝」など、異物同名品が存在します。

中国最古の薬物書『神農本草経（しんのうほんぞうきょう）』のランク分けでは「上品（じょうほん）」＝「命を養い、長期服用しても害がなく、体の抵抗力や治癒力を高めるための薬」と位置づけられています。

漢方薬として、月経不順など血液のうっ滞〔瘀血（おけつ）〕を改善する重要な薬とされています。また、腰膝や関節の疼痛、麻痺、利尿などにも応用されます。『疎経活血湯（そけいかくけつとう）』『牛車腎気丸（ごしゃじんきがん）』『大防風湯（だいぼうふうとう）』などの漢方薬に処方されています。現代の薬理実験では、牛膝の水製エキスには抗アレルギー作用や抗骨粗鬆症作用が認められました。

平成29年を迎えるにあたり

理事長 医学博士 山原 條二

酉年は十二支の十番目で、季節でいうと仲秋、方位は西、時刻では午後6時から8時頃をいいます。本来酉は酒の入った甕の意味ですが、西は、とから来ています。は鳥、は巢のことで、夕方に鳥が巢に帰ることから西が来ています。本来の酒のは酒、水と酉から来ていて、酒甕に入った液体の事を言います。トリ偏の酉は酒の話題の方が色々ありますので、正月に因に紹介しましょう。

「酒百薬之長」、「酒天元美祿」など酒を褒めた言葉もあります。「酒入口者舌出（酒を飲んだらいらん事まで口にする）」や、孔子の言葉には「酒無量不及乱（酒はいくらのんでもいいが、その為に心や態度を乱すな）」などこころすべきと思っています。

いずれにしても来年も皆様方の応援と協力をいただき元気な活動を続けていける事を願っています。本年のサツマイモ株主事業はそれなりに新企画とし成功したかと思います。健康造りや環境の保全、「從隗始」、何なりと提案をお待ちして、出来る事からやって行きたいと思っています。

それでは、よき新年をお迎え下さい。



毎日放送の取材がありました！

11月26日 毎日放送「サタデープラス」の中で、全国お取り寄せ長寿食材として「チョロギ」が取り上げられました。

そこで、認知症予防の天然物として長らくチョロギを研究して来た理事長に取材依頼が来て、出演する運びとなりました。

認知症だけでなく、チョロギはオリゴ糖の宝庫で、整腸作用のあることもお話しがありました。今年は花脊の試験農園でもチョロギを栽培し、収穫することも出来ました。



野菜を科学する(19)

■金時ショウガ



ショウガは世界中で古くから香辛料として、また薬としても広く利用されて来ました。『葛根湯』を始め、多くの漢方薬にも処方されている薬効の高い植物です。原産国はインドからマレーシアにかけての熱帯アジアとされています。ショウガの仲間は世界中にあり、10,000種を超えます。辛み成分の多い小ショウガ系と繊維が少なく柔らかい

大ショウガ系に大きく分類され、その中間の中ショウガ系もあります。日本で売られているショウガの90%は大ショウガで、「お多福ショウガ」がその代表です。中ショウガには「黄ショウガ」、「土ショウガ」、小ショウガには「金時ショウガ」があります。今回は薬効成分のすぐれた金時ショウガを中心に、紹介したいと思います。

「金時ショウガ」の「金時」とは源頼光の四天王の一人、坂田金時（幼名はあの有名な「金太郎」です）から来ています。この坂田金時が赤ら顔だったことから、のちに「金時豆」や「金時ニンジン」など、赤いものを指すようになりました。金時ショウガは、写真のように新芽が非常に赤いのが特徴です。小型で辛味と香りが強く、切り口が一般のショウガと比べ濃い黄色をしています。

ショウガは身体を温めることで知られていますが、その作用成分は、さわやかな辛味の主成分である「ジンゲロール」です。ジンゲロールは加熱・乾燥をさせるとさらに温める効果の強い「ショウガオール」に変化します。金時ショウガはジンゲロール類が他のショウガに比べダントツに多く含まれています（図1参照）。また、吐き気を鎮める作用（鎮吐作用）のある「ガラノラクトン」（精油成分）も豊富に含まれます。これは他のショウガにはほとんど含まれません。

図 1

ショウガの種類別成分量 (%)			
	ジンゲロール類	ショウガオール類	ガラノラクトン類
金時ショウガ	2.220	0.044	2.43
谷中ショウガ	1.122	0.041	0.80
静岡4号	1.243	0.045	0.73
黄ショウガ	0.559	0.038	0.21
土ショウガ	0.703	0.047	検出されず
近江ショウガ	0.284	0.033	検出されず
オタフクショウガ	0.392	0.044	検出されず
ベトナム産	1.4	0.075	検出されず
台湾産	0.507	0.061	検出されず
中国産	0.530	0.081	検出されず

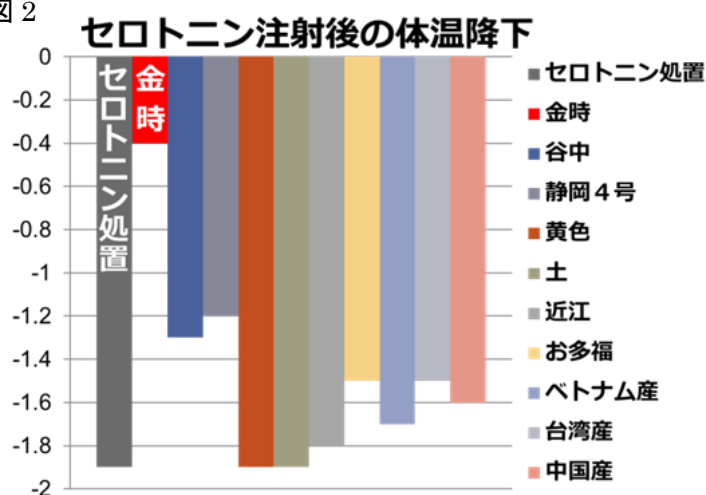


花脊の試験農園ですくすく育つ金時ショウガ。畑いっぱいの良い香りがします。

風邪を引いた時に症状を改善する西洋薬にはアスピリンに代表される解熱剤が数多くあります。しかし、寒気を感じたときに体温を上昇させ、風邪の初期症状を改善する医薬品はありません。ウィルスは体温が35～36℃の状態を好みますが、発熱でそれ以上の体温になると増えなくなってきます。38.5℃以上の体温になるとウィルスや細菌は死滅してしまいます。その様に考えると、発熱初期から安易に熱を下げるのではなく、上手に体温を上げる手助けをすることで、ウィルスが住みづらい環境をつくるのが大事だとわかります。金時ショウガは他のショウガに比べ体温上昇効果が著しく優れていることが我々の実験で証明されました（図2参照）。

他には金時ショウガには抗酸化作用（身体の錆止め）、アレルギー症状の緩和作用、健胃作用（胃を丈夫にする）、ピロリ菌を殺す作用、アニサキス（魚につく寄生虫）を殺す作用、脂肪肝改善作用などが認められた他、最近の我々の研究では「慢性炎症」を改善するのに有効であることを証明しました。リウマチや甲状腺疾患などの「自己免疫疾患」では慢性炎症が起きていますが、これらにも応用ができる可能性が出て来たと言えます。

図2



実験で、マウスにセロトニンを注射すると体温が降下します。マウスにショウガを与えない場合、体温が1.9℃下がりました。しかし、各種ショウガを与えてからセロトニンを注射すると、金時ショウガでは温度差が0.4℃と体温低下が1/5になりました。他のショウガでは、余り効果が見られませんでした。

昨年大好評だった「金時紅ショウガ」を今年も漬込み中！

ご予約は事務局まで！

金時ショウガと漬込みに使う赤紫蘇は、花脊のきれいな空気のもと、完全無農薬・有機栽培したものです！塩は、ミネラルが多く高血圧になりにくい自然塩を用いました。着色料・保存料も無添加です。
一切化学的合成品を用いない自然のものだけの美味しさをお試し下さい！
そろそろ良い具合に浸かって来ました。出来上がりましたら、お知らせ致します。

AGEs は Advanced glycation endproducts の略で、日本語では「終末糖化産物」と呼ばれ、最近老化や様々な疾患を加速させる物質として注目されています。AGEs はタンパク質（アミノ酸）の「糖化反応」（「メイラード反応」）によって出来る物質の総称で、フランス人の化学者 Louis Camille Maillard (1878-1936) が、アミノ酸の一種であるグリシンとブドウ糖の混合液を加熱すると褐色の物質が生じることを見出し、「Maillard（メイラード）反応」と命名しました。焼いたパンのキツネ色やステーキの焦げ目などの褐色は、メイラード反応によって出来たものです。これは糖分であるブドウ糖とアミノ酸とが反応して比較的安定した新しい化合物が生成したわけです。

この化合物は一度生体内で形成されると分解は難しく、組織に沈着して臓器の変性を招来します。ラットに AGEs を静脈注射すると、その 83%は腎臓に沈着、蓄積されます。腎臓や心血管病の人は、多くの臨床データから、AGEs の増加が知られています。また、AGEs は体の組織に沈着し、臓器障害を誘発するだけでなく、体内で AGEs の結合する部位（Receptor for AGEs=RAGEs）が AGEs の結合によりさらに広範囲な細胞の障害を誘発することが分かって来ました。RAGEs が活性化されると動脈硬化、血管障害、加齢による腎機能の低下、腎障害、多発性嚢胞腎、ループス腎炎など心腎関連に深く関与していることが解って来ました。

AGEs の合成を抑制する化学的合成の化合物「アミノグアニジン」があります。これを I 型糖尿病の病態モデルとして知られているストレプトゾトシン誘発（STZ）糖尿病マウスに投与すると、本来は、STZ 糖尿病マウスは高血糖により AGEs 産生が亢進し、糸球体や尿細管、腎血管内に AGEs が沈着して細胞障害が促進され、細胞障害が出て来ますが、アミノグアニジンの作用によりこれらが改善されます。その結果、上昇した尿中アルブミン値の低下や腎糸球体の硬化の改善などがみられます。しかし、アミノグアニジンは肝機能障害、血管に炎症を誘発すること、発癌性などがあることが分かった為、実用までは至らず、臨床で用いられる AGEs 阻害剤は一つもないのが現状です。

また、AGEs—RAGEs の系が活性化されると高齢者の加齢性血管障害や細胞の老化に深く関係のあることが報告されています。さらに、糖尿病患者や慢性腎不全患者における心血管の異常は血管の石灰化の抑制が特に重要です。動脈圧の上昇や心筋梗塞の危険性も増大します。圧倒的に患者数の多い II 型糖尿病患者に対し血糖値のコントロール、高血圧や脂質への管理、さらに運動や禁煙といった生活習慣の指導によって健康状態へと改善された報告などは AGEs—RAGEs 系の生成や発現の抑制に由来すると考えられます。日頃からキツネ色の焦げた食品の多食は考える必要があると思います。

AGEs の生成を抑制する天然物としてサラシアや特にウルソ・アップルファイバー®についてはすでに論文として報告しています。詳細を必要とされる場合、事務局までご連絡下さい。

花脊だより

せいの としお
清野 利夫

＜山のためにのこしておく＞

冬のはじめ。花脊の山では紅葉もひととおり終わったころ、山すその人家のあるあたりでは、柿の木が空に向かって枝を伸ばしているのが見えます。裸になった枝には柿の実がひとつ、ふたつ。

空に近いところで寒気をさえぎる葉もないままに、その身をさらしているのを見かけることがあります。これを「木守り」といい、過ぎ去る季節を見送るので「木名残り」ともいうようです。柿やりんごやみかんなど「来年もたくさん実がつかますように」と願いを込めて、全部を採らずに残しておく。

そしてこれは同時に山に棲む鳥たちの分でもあるからなのです。

昔、母親ときのご狩りに行くときは、目の粗い竹の籠を持たされました。これは、採ったきのこの胞子が歩く先々で落ちるように、という配慮からだそうです。

最近では採ったきのこをポリ袋に入れて持ち帰る人が増えています。年々きのこが採れなくなってる理由は、案外そんなところにあるのかもしれませんが。

先日、干し柿にしようと渋柿を採りに行った時のことです、前日まで沢山あった柿が 1 個もありません。すべて何者かに盗られてしまいました、サルか？鳥か？人間か？

いつからこの国はこんな国になってしまったんだろうと考えこみました。

山でも海でも、すべてを採りさってしまったらどうなるか、ということを考えることが必要です。これからはそこにあるものはみな自然からの授かりもの。自分たちだけのものではないということを伝えることも、ひとつの文化だと思います。

私たちの野外活動の拠点である花脊はまさにこの様な自然と同居している地域です。

今年花脊には幼稚園、保育園のお子さん達や外国からのお客様などたくさんのかたをお招きしました。これをたんなるお祭りで終わるのでなく、自然と人間がともに共存できるように、また地域の人と訪れる人が元気になるように活動していきたいと思います。

＜冬至カボチャ＞

今年の冬至は 12 月 21 日です。冬至は太陽の力がもっとも弱い日。

昔の人は太陽の力が弱いときには災厄に見舞われやすいと考えました。

魔除け厄除けには黄色、というのは五行説。実際にカボチャは野菜

として最もデンプンに富み、芋、豆類に次ぎ高カロリーです。ビタ

ミン A を多量に含有し、カリウムも多いので高血圧でナトリウムが

貯留するタイプの人には有用です。植物繊維は 1 % も含まれていますし、ビタミン C は 15mg/100g もあ

り、さらにビタミン B も含まれています。免疫力を高めるカロテンや、血行を促して体を温めるビタミ

ン E などまさに食べる 魔除け厄除け。その 魔除け厄除け の冬至カボチャが今年の花脊で大豊

作！！ 勿論化学肥料や農薬とは一切関係のない大地育ちです。

今回は先着 50 個を 1 個 ¥300 でご提供致します。

魔除け厄除けしてよい新年を迎えられてはいかがでしょうか。



2016年9月・10月・11月の活動報告

9月、10月 花脊 薬草の森公園



会員さんはじめ多くの方に集まって頂き、畑やセミナーハウス周辺の草引きを行ないました。



ぐんぐん育つ金時ショウガ



ホトトギス



今年は雨が多く、こんなに大きくて、へんてこなキノコが生えていました！！

10月10日～12日 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」



かねてから理事長らが薬草栽培の視察に行っていた喜界島に加え、人気上昇中の奄美大島も訪れました。生憎の雨でしたが島ののびりした空気に癒されました。



喜界島で、サフランライスなど黄色の色味づけに使うサフランの球根の植付けを行いました。



奄美はマングローブの原生林でも有名で、その中をカヌーで漕ぎ、色々な植物や動物に出会いました。



あの有名な「大島紬」の「大島」は「奄美大島」から来ています。その工房を見学させてもらいました。

10月7日、27日 幼稚園児の芋掘り体験



河川敷での昼食



10月には2つの幼稚園から各数十名もの園児さんが、花脊まで芋掘りに来られました。花脊のおいしい空気と水のある環境で、子ども達はのびのびとしていました。そして、有機・無農薬の本当に安全で美味しい野菜をつかったお味噌汁をお昼にお出しし、河川敷で食べてもらいました。幼稚園の先生方からも、とても良い体験になったと言って頂きました。

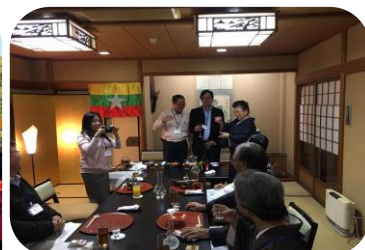
大きな鹿ヶ谷かぼちゃを抱えて嬉しそうな子ども達

11月5日 収穫祭（芋煮会）



今年もたくさんの畑からの恵が採れました！サツマイモに里芋にカボチャに！お昼は具沢山の芋煮をいただきました。

11月23日（水）、24日（木）ミャンマーの方々の訪問



ミャンマーのカイン州政府より農林大臣や森林大臣ほか、若手の研修生など10数名が来日されました。一日目は金閣寺など京都観光、二日目は北山杉の丸太磨きや花脊での自家製堆肥づくり、木質ペレット工場、有機堆肥造り工場などの見学の案内をしました。会員の中田林業の中田明さんなど、多くの方々のお世話になりました。

2017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～4時30分 於：事務局3Fセミナー室

土曜コース：1月14日・2月4日（祝日の為、第1週目に変更）・3月11日

木曜コース：1月26日・2月23日・3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16日（第3週目に変更） 2月13日 3月13日

年末年始の休業日 12月29日（木）～1月4日（水）

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。

－事務局だよー

「暑い、暑い」の口癖が、あっという間に「寒い、寒い」に変わり、季節の流れのはやさを感じます。全国の会員や本法人に携わって下さっている方々には今年も大変お世話になりました。活動報告の通り、今年も本当に盛りだくさんの内容で、充実した一年となりました。いつもの行事に加え、サツマイモ株主の企画やミャンマーの方々の訪問など、本法人にとっては新たな風が入ってくる機会となりました。来年も皆様に注目頂ける企画を計画中です。どうぞお楽しみに！良いお年をお過ごし下さい。

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