

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. 61

2017 春季号



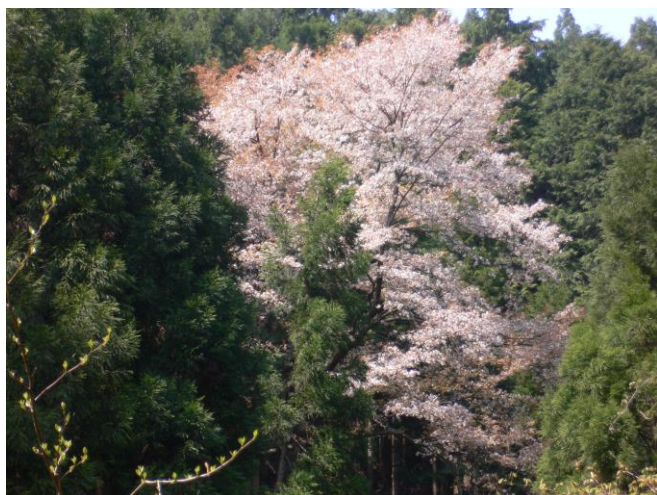
発行所：認定特定非営利活動法人 天然薬用資源開発機構

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「山桜（ヤマザクラ）」
2. 平成29年度を迎えるにあたり
3. 〈シリーズ〉野菜を科学する(20)「ブロッコリー」
4. ネコの寄生中が人間の性格を変化させる
5. 花脊だより
6. 2016年12月、2017年1月、2月の活動報告
7. 2017年4月、5月、6月の行事予定

## シリーズ 身近な薬草 山桜(ヤマザクラ)

【学名】 *Prunus jamasakura*

【分類】 バラ科

【生薬名】 桜皮(オウヒ)

【薬用部位】 樹皮

山桜（ヤマザクラ）は日本の野生の桜の代表的な種であり、奈良県の「吉野の千本桜」としても有名です。葉と花が同時に開く品種であり、これが染井吉野（ソメイヨシノ）と区別する大きな特徴となります。

ヤマザクラ群と呼ばれるものには「大島桜（オオシマザクラ）」や「霞桜（カスミザクラ）」などがあります。写真は、薬草の森公園内にあり、長い年月花脊を見守って来た樹齢100年の山桜です。毎年4月の終わり頃に満開となります。薬草の森公園では今年も引き続き、苗木の植樹を行う予定です。

樹皮を乾燥させたものは「桜皮（オウヒ）」という生薬で、排膿、解毒効果により、湿疹や蕁麻疹などに用いられます。「十味敗毒湯（じゅうみはいどくとう）」や「治打棒一方（ちだぼういっぽう）」という漢方薬に配合されています。「十味敗毒湯」は江戸時代に世界で初めて全身麻酔による乳ガン手術を成功させた外科医の華岡青洲が中国の「荊防排毒散（けいぼうはいどくさん）」をヒントに創った処方です。名の通り10種類の薬草で皮膚病の原因となる毒をなくすことが出来ることから名づけられました。

# 平成29年度を迎えるにあたり

理事長 医学博士 山原 條二

3月の声を聞くとそれだけで春らしくなって来た気がします。雪の多い新年からのスタートでした。日頃から本会の運営に何かとご協力いただき有難うございます。新年度を迎えるにあたり、本年の目標達成希望事項を考えてみました。海外との協力事業はいよいよ本年度から、日本財団が支援するミャンマー国カイン州の薬草資源センターや、ミャンマー国に生育する未利用資源の研究開発事業への協力について、圧倒的に多数のビルマ族と山間部に居住する少数民族との融和と生活内容の向上を目的とした換金性の高い薬用植物の栽培、加工事業に、これまで花脊の試験農園や演習林で実践してきたノウハウが活かされるのではと考えておりました。そうしたところ、日本財団を通じて、ミャンマー国カイン州政府とのカイン州薬草資源センターの活動支援契約締結の要請があり、3月23日の臨時理事会に於いて諒承されましたので、2017年4月～2018年3月までの1年間、栽培技術指導を行うこととなりました。現地での作業など皆様の力が必要な場合ご協力をお願いします。

自然療法セミナーはその都度新しい学会や学術誌の情報をも交え進めて行きます。また、"京都薬草の森公園、完成に向け植林作業を本年も山桜などを中心として進めます。薬草の栽培は金時ショウガやチョロギを主とし、土造りを兼ねてサツマイモ、カボチャ、ジャガイモなどの野菜類も昨年と同様進めます。もう一つ大きな作業は、従来から所有していました試験農園の隣地であり、写真の様な古民家と新たな土地2,000m<sup>2</sup>も利用可能となり、これらの活用方法も考えています。皆様の知恵をお借りして、健康造りの場として色々の提案をお待ちしています。4月2日（日）の山開きには、現地の見学も予定しています。多数の方々のご参加をお待ちしますと共に、本年度もご協力をお願い致します。



# 野菜を科学する(20)

## ブロッコリー



ブロッコリーはアブラナ科の緑黄色野菜で、和名を「緑花野菜」と言います。原産地は地中海東部と言われており、豊富な栄養価とその食べやすさから、食卓に良く上がる人気の高い野菜の一つです。年中スーパーで手に入れることが出来ますが、旬は11月～3月の寒い時期です。

ブロッコリーのブツブツとした部分は花蕾（からい）<sup>つぼみ</sup>と言います。食用とするのはこの蕾と茎の部分です。収穫せずに栽培を続けると蕾が開いて、菜の花やキャベツの花に似たアブラナ科特有の黄色い小花をつけます。花が開き始めたものは少し苦味が出て来ますが、浅漬けなどにすると、ほろ苦い美味しい漬物になります。

栄養価を見ていきますと、カロテンとビタミンCが豊富で、抗酸化作用も強い野菜です。 $\beta$ -カロテンは100gあたり $810\mu\text{g}$ で、カボチャの $730\mu\text{g}$ より少し多く、ビタミンCは100g中120mg含有されており、レモンの100mgよりも多く含まれます。葉酸も100g中 $210\mu\text{g}$ と豊富に含まれています。さらにカルシウムや鉄分も豊富含まれており、毎日少しずつでも食べたい野菜です。

他には茎の部分が長くアスパラガスに似た「茎ブロッコリー」やアントシアニンが含まれる「紫ブロッコリー」などの品種があります。最近はいわゆる大根と同様に、発芽したばかりの子葉と胚軸を食べる「ブロッコリースプラウト」も人気が出ています。カリフラワーはブロッコリーの変種で、カロテンやビタミンC（100g中81mg）はブロッコリーよりも劣りますが、加熱による損失の少ないビタミンCが豊富で、調理後でみると、ブロッコリーに遜色ない程に残ります。

栽培は、春播きでは2月中旬～3月中旬に種を播き、6月に収穫します。夏播きでは、7月中下旬に種を播き、10月下旬から収穫し、11～3月に旬を迎えます。アブラナ科の野菜を連作すると「根こぶ病」を引き起こす恐れがあるので、以前にアブラナ科の野菜を植えた場所は避けると良いです。また、花蕾の大きさは、花蕾が形成される前に、いかに株を大きくするかで決まるので、植えつけ後の追肥・土寄せが重要となります。



ブロッコリーの花



## 漢方療法シリーズ ほうへん 漢方褒貶(1)

### — 下痢と食欲不振が止まりません —

「大晦日、正月を前にご馳走を食べすぎたのか悪心と嘔吐さらに下痢の症状が出て近くの病院に行った」—— よくあるケースです。抗生物質の投与が行われました。最近は耐性菌出現を抑制する為に高用量、短期間投与される事が多いです。症状が軽くなったので退院しましたが食欲の不振と下痢は1ヶ月経過しても治らないと漢方療法の門を叩かれました。体重も落ち眠りも浅く動悸も治まらない。また胃液が食道を逆流するとの訴えもありました。問診表や数日間の食事内容、また病院での臨床検査のデータ等からみても特に異常は見られません。胃腸疾患で大切なのは日頃の食事内容です。私の経験から、食中毒らしいとの判断から、多量の抗生物質投与による、腸内善玉菌も含め本来腸内に生息していた100兆個にも及ぶ腸内細菌叢の変化を考えました。特に悪玉菌とされるクロストリジウム類は生育の環境が悪化すると芽胞を造って抗生物質に殺される事から逃れ、腸内に生存し続けて症状の改善を障害し続けます。腸内細菌叢の回復に納豆菌の補給も重要と考えて納豆の毎日摂取と腸内環境を整える漢方薬も処方しました。またオリゴ糖は自分の腸内に残る善玉菌のエサになるので、サラシア茶の飲用も有用と考えました。

よく乳酸菌製剤やヨーグルトの効能のPRに100億個の乳酸菌を腸まで届けるなどあります。100兆個もの中の100億個は琵琶湖に1kgの砂糖を投入して甘くなったかと問うている様なものです。一度重要な腸内細菌群が消えて、日和見細菌に置き換えられると、枯れきった樹木にいっしょうけんめいに水をやる様な物です。三か月、六か月と徐々に回復させる目標は腸内細菌叢の回復にありました。その時、主として用いたのは金時ショウガの処方された「小建中湯」という漢方薬やチョコログオリゴ糖です。

理事・薬剤師 宇野 智子

### 『ネコの寄生虫が人間の性格を変化させる』



近年ペットとしてのネコやネコの写真をよく見かける事が多いです。会員の皆様の中にも飼育されている方がおられると思いますが、最近のネコに纏わる怖い情報を紹介しますが、化け猫の話ではありません。

トキソプラズマという原虫の名前をご存知の方もおられると思います。ネコがペットとして飼育されていても感染している事の多い寄生虫と言えます。ヒトにも簡単に傷口などから感染するものです。しかし外観上の変化は見られませんが、性格の変化が観察されています。男性では陰気になり、社会やルールや道徳を無視したり、疑い深くなり嫉妬深く、不安性になりますが、女性は明るくおおらかとなり決断力のある自信家になります。また、男女ともに反応力が鈍くなり集中力が欠けます。交通事故を起こした入院

患者のトキソプラズマ感染状況を一般市民と比較すると3倍も多いという報告もあります。トキソプラズマという原虫がヒトの性格を変えてしまうといえます。他に特に妊婦の流産との関係などは古くから知られているところです。最近性格の変化のみられる方が身近におられたらトキソプラズマ退治で簡単に治るかもしれません。フランスの妊婦の80%が感染していた時代もあるという報告もあります。参考文献は以下の通りです。

- ・ Flegel, J, Effects of Toxoplasma on human behavior. *Schizophrenia Bulletin* 33, 757-760 (2007).
- ・ Torrey, EF et al., Toxoplasma gondii and Schizophrenia. *Emerging Infectious Diseases* 9, 1375-1380 (2003).



# 花脊だより

せいの としお  
清野 利夫

## 春なれや名もなき山の朝がすみ (芭蕉)

霞(かすみ)とは塵(ちり)や煙露、水蒸気などが薄く棚引いているのをいいます。霧と同じ現象ですが、古来、そろそろ温くなってくる春は霞、朝晩が冷えてくる秋は霧と呼び分けてきました。そしてまた、霞は昼間に用いる言葉であって夜ならば朧(おぼろ)と呼ぶそうです。清少納言は「春は曙」と枕草子を書き始めました、また漢詩には「春宵一刻值千金」とも書いています。とにかく春は、朝も夕もまた良し、というところでしょうか。

1~2月は1mもの雪に埋もれていた花脊にも待ちに待った春がやってきました

花脊の試験農園にいと、晴れた日は花の上を蝶が飛び交いますが、蝸牛(かたつむり)は葉陰で殻を閉じています。反対に雨の日は、葉の表で蝸牛が動き回っているのに、蝶は葉の裏で羽を閉じて雨を避けています。同じ季節であっても、晴れた日と雨の日では、また別の世界があります。慌ただしく毎日を過ごしていると、季節を感じている暇なんかないという方もたくさんおられますが、季節を感じられるかどうかは、自分の心がけ次第です。ちょっと立ち止まれば多くのものがみえてきます。今年は皆様にも花脊の道草を楽しんで頂きたいと思っています。(断ときますが、決して私がサボってるという事ではないのです。)

さて、人を良くすると書いて『食』という字になるように、人のからだを造り、自然治癒力を造り出すもとになるのは『食』であることは間違いありません。現代医学の父と言われているヒポクラテスが「汝の食事を薬とし、汝の薬は食事とせよ」と言ったのはあまりにも有名なはなしです。

私たちの理事長も「花脊の整備」の昼食に「病気が近寄らない食事」を考案されました。  
(ということは、花脊の整備に参加したら健康な体に近づくんだ)

また理事長は常々、自然療法の考えも「花脊の試験農園」での有機栽培・無農薬の自然農法も基本は一緒に「自然にあまり逆らわないやり方」、生物のいる環境を重視し、その中での生命活動を重視するという自然に寄り添った考え方だと。一方、近代農業や西洋医学では人間が中心で人間がすべてを思うようにコントロールし成り立てている。どちらが良いではなく、これからは、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だと言っておられます。

かつての日本の農業は大気や水の質を守り、緑を維持して二酸化炭素の増加までも抑制するなど、自然のバランスを適正に保つ役割を果たしていました。しかし現在の集約的農業（例えば1つの場所で農薬や肥料などを大量投入して大量に生産を行うようなやり方）では、こうした農業本来の役割が失われています。

しかし、大自然の中にある「花脊の試験農園」では、できるだけ自然に寄り添うかたちで薬草や野菜などを造り、大気や水の質を守り、緑を維持して自然のバランス（人間の体のバランス）を適正に保っています。

一般の方も参加できる「花脊の整備」の時には、できた野菜を使って理事長考案の「病気が近寄らない食事」が提供されます。

そうです、「花脊の整備」に来るだけで『体験型の自然療法セミナー』になるのです。

今年も花脊では『野菜造り』や『山菜採り』、『きのこ採り』、『芋ほり』『桜の植林』など皆様がいようと体験が出来るように様々なイベントを計画しています。

皆さん、どんどん参加して、どんどん健康になる手掛かりを得てください。

昨年、私（園長代理）は幸運にもミャンマー（旧ビルマ）を訪れる機会を得ました。その国は凄まじい発展をみせ、顔にタナカ（白粉みたいなもの）を塗り、赤い土の国は、何故か私にはピッタリと合っていたみたいで、なんと、丸々と太って帰って来ました。農村や下町に行けば、そこには殆ど昔と変わらない人々の生活があり、それはまたどことなく懐かしい匂いがし、私たちが通り過ぎてきた日本を思わせる風景でした。もし再び訪れることがあれば、今度は少しでもミャンマーの人たちのお役に立てるような仕事をしたいと考えています。（そう思わせるほど人情のある人たちがいる国でした）、と身も心も成長して帰ってきた園長代理でした。

追伸

花脊の自然のなかで育てた金時ショウガと赤紫蘇を使って、園長代理がちょっと手間ひまをかけて造った『金時紅ショウガ』、今年度産も大好評で残りわずかとなりました。先着順に頒布しています、ご希望の方はお早めに事務局までご連絡を。

さあ、また今年度も始まります、皆様よろしく願いいたします。

せ～の (^^)



# 2016年12月・2017年1月・2月の活動報告



12月4日 京都薬草の森公園 この日の整備をもって、春まで閉山です。



チョロギを収穫し  
綺麗に洗い、事務所  
で会員の方などに  
販売しました。



漬物だけでなく、湯  
がけば「ゆり根」の  
ようにホクホク、素  
揚げしてもあっさ  
りしたフライドポ  
テトの様で、たいへ  
ん美味です！

ハウスの支柱立てを  
行いました。  
雪深い花脊では  
毎年必須の作業です。



3/30 (木) 新薬膳教室  
『認知症をブロック!!  
山原流新薬膳料理』

残席  
わずか！

チョロギ・ヤムイモ等、認知症に良いと  
言われている機能性食品も使用します。

時間：13:45～16:30 (受付 13:30～)

場所：ウィングス京都

講師：阪口順子先生

(阪口漢方薬膳研究所所長)

参加費：正会員 2,500 円 一般 3,000 円

申込締切：3月27日(月)

※参加のご希望はお電話で申し込み下さい。

12月10日 忘年会 於：京料理松葉



すっかり恒例となりました、理事長発明  
の機能性食品を賭けた「じゃんけん大会」  
の様子とフグちり。

喜界島で植付けをしたサフランは今…？！



昨年 10 月



今年 2 月

1月29日放送 ラジオ出演  
FM京都 αステーション (89.4MHz)

京都のための様々なまちづくり活動などを紹介する  
コーナー「Let's KYO Together!」に出演しました。  
日頃からの本法人の活動やこれからの予定などを紹介  
して来ました。



スタジオ内での  
収録の様子



スタッフの清野と馬が行って来ました。

昨年 10 月に会員の皆様と一緒に植付け  
をしたサフランの 2 月頃の成長の様子  
です！

## 2017年4月・5月・6月のこれからの行事予定

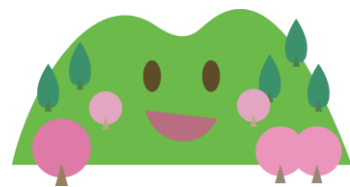
### ◆ 京都薬草の森公園 整備

4月2日（日）山開き・植樹祭

4月29日（土・祝）サツマイモの植付け

6月4日（日）

※5月の整備の日は4月29日に変更致します。



### ◆ 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：4月8日・5月13日・6月10日

木曜コース：4月27日・5月25日（セミナー後 理事会&総会）・6月22日

※受講料：正会員 2,500 円／一般 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。

### ◆ 理事会・総会

5月25日（木）

17時～

理事会

17時30分～

総会

18時～

懇親会（饅切り 於：京料理 松桑）

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10日

5月8日

6月12日

新年度になりました！会員の皆様は、年会費の納入をよろしくお願い致します。  
また、新規 NPO の会員になって頂ける方を募集しております！

### \*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。

### - 事務局だよー

全国の会員の皆様や、日頃よりご支援頂いている皆様、いかがお過ごしでしょうか。京都御所は梅の香りでいっぱいです。桃も花をちらつかせ、人々の笑顔であふれています。花脊はまだ雪が残り、『山笑う』まではもう少しかかりそうです。今年も植樹祭から始まり、サツマイモの株主募集、有機・無農薬での野菜や薬草の栽培を行って行きます。また、昨年に続き、ミャンマーでの薬草栽培技術指導の事業も本格化していきます。報告を楽しみになさってくださいね！今年も変わらず、本法人をどうぞ宜しくお願い致します。