

—健康は自然との共生で—

The System for Knowledges and Practices Related to Curative Natural Products

NPO 法人

2004 年 3 月号

# 天然資源開発機構ニュース

— Nature's Essentials —

第 8 号

シドニー大学薬学部名誉教授  
NPO法人天然資源開発機構 理事長  
医学博士 山 原 條 二

試してみたい身の回りの天然物の薬効シリーズ (3)

## 冷えと金時ショウガ

最近では気温が零度となることはそれほどありません。1℃では水は氷となりません。零度になると凍ってきます。この1度の変化が重要です。体温は36.5℃に制御されています。冷え性の方は35.5℃とかになり体が順調に作動する範囲にない状態です。衣食住、特に衣と食を再考することで多くの病因を排除出来ます。

ショウガが薬用植物として書物に登場するのは紀元前のことと考えられます。漢の時代に再編集されたとされます世界最古の薬草の書物（中国では本草書といいます）『神農本草経』に収載されていることから推定される大変古い有用物といえます。

先日のTBS系テレビ“スパスパ人間学”でショウガの中でも「金時ショウガ」が体を暖めるのに有効さが放映されました。

近年“冷えと病気”との関連が注目されています。私は以前から四方海の日本、湿気が多く体を冷やす環境にある中でソフトドリンクの多飲、冬でも西瓜を食べる食生活が多くの病因である事を申し上げます。季節に合った食材を活用すると共に常に体を暖める食品の摂取を心掛けることが大切です。

風邪の初期に用いられる葛根湯にはショウガが処方されています。肩が凝って寒気がするのを目標に用いるのですが実験動物で寒気（体温低下）をどう作成するか（発熱剤は色々ありますが）研究はこの辺から始めたわけです。体内にある成分でセレトニン（5-HT）というのがあります。これを少しネズミに注射すると体温が2℃ほど低下します。葛根湯のショウガを国内産や輸入品、いろいろと変えて体温の低下を抑制するショウガの検索からみますと金時ショウガが最も有効でしたので、その成分は何かと進めて行ったわけです。痛みを止めたり悪心を改善したり、胃の粘膜を保護したり多岐に及ぶ薬効のある事がわかって来ました。ダイエット効果の出る人も出て来ました。糖や脂肪の分解を抑え体内に過剰に入らなくすることや体のサビ止め効果もみられます。魚を煮るときに金時ショウガ片を数片入れるのとそうでないのとで実験してみてください。魚の臭みの出方がことなります。魚の脂肪が煮る操作で酸敗して（酸化されて）魚臭を発生します。血液をサラサラにするDHAなど背の青い魚に多いことは多くの方が知るところですがこのDHAは大変酸敗されやすい成分です。冷え性の害は多岐に及ぶことを申しましたが体を締める服装、臍を出す、必要以上に短いスカートなど婦人病の原因です。若いときは体力がありすぐ正常に回復しますが加齢と共に体を暖める服装と食養生が病気にならない為に必要です。

金時ショウガ一つの薬効を合成の医薬品でカバーしようとする10種もの薬が一度に必要です。10種もの合成医薬品を飲むと何らかの副作用がでます。その副作用予防に又薬が必要となります。金時ショウガで副作用が出た人を聞いたことがありません。健康体の維持回復に何か今の医療は間違った方向に行っていないか再考しないといけないのではないのでしょうか。1月20日の薬膳実習でも体験していただいたところです。



## 活動報告 (会員 杉山 眞美さん)

○ 市民公開講座(6)『薬膳入門』季節の薬膳(風邪と美肌)

1月20日(火)ウイングス京都にて阪口順子先生の薬膳のお話とグループに分かれての調理実習が行なわれました。皆さん料理のベテランなので(中に不慣れな男性も混じっていましたが)慣れた手つきで次々と楽しそうに作っていました。全く同じ材料を使っているのにグループ毎に味が違って面白かったです。またこのような企画をしてもらいたいと思います。

当日のメニュー ① 魚のスープ ② 金時ショウウガ入りご飯  
③ 淡豆豉<sup>とうち</sup>と豆腐の炒め物 ④ 大根なます



阪口順子先生



楽しそうな(真剣な)実習風景



「薬膳入門」セミナーに参加して

### ① のスープ …疲労回復、風邪予防、美肌

鯛の骨付き4切れ。朝鮮人参5~6片。大棗5個。葱2本。金時ショウガ1片。阿膠、だし昆布、酒、藻て塩、醤油 適量

鯛の潮汁を作る要領で、下ごしらえをして葱、金時ショウガを入れ20~30分程に。朝鮮人参特有の臭いもなく、大棗のほのかな甘味も感じ、阿膠はコラーゲンのもと女性は特に多く摂ると美肌になるというお話をうかがい、色々な料理にも用いたいと思いました。

※ 我が家で鯛のかわりにいわしのつみれを作って入れてみました。夜遅く帰る息子は食べるのが簡単と好評でした。(いわし6匹中骨を取って金時ショウガと一緒にたたき、片栗粉でまとめ、スプーンで作っておいたスープの中に入れる。家ではヒゲ人参を使用)

### ② 金時ショウウガ入りご飯…風邪

炊き上がったご飯におろした金時ショウウガを加える。

おいしくてご飯のお代わりをしてしまいました。

### ③ 淡豆豉と豆腐の炒め物…風邪

豆腐1丁。淡豆豉20g。葱、金時ショウガ、酒、醤油、片栗粉 適量

すばやく出来 ご飯の上にのせても良い1品でした。

### ④大根なます…風邪、美肌

大根300g。人参30g。干し柿2個。ユズ2個。ごま、胡桃、落花生 各5g。砂糖、藻て塩、醤油、酢 適量

大根、人参を千切り(皮付き)にして、塩をしてしんなりさせる。干し柿の種を出して刻む。

ごま、胡桃、落花生をすり鉢であたる。ユズは果汁を搾る(好みで皮を刻んで加えても良い)

私たちのグループは皮を刻んで入れました。香りがあり良かったです。藻て塩、砂糖、醤油、酢 適量を加える。

我が家のなますは単なる甘酢で和えただけでしたので、このなますは好評で息子が「これはおいしい、売り物になるよ!」と最高のほめ言葉(?)に楽しくなっていました。

その他、薬膳ゼリー、ユズのジャムづくりも教えていただきました。

#### ★ 薬膳ゼリー…美容と老化防止

阿膠(血漿増量、止血作用)…500 g 胡桃(「貴族の美容食」、抗動脈硬化)…500 g 黒ごま(老化防止)…500 g 竜眼肉(精神安定と補血)…250 g 紹興酒…300ml 黒砂糖…適量

阿膠を紹興酒に一旦漬けておく。その中に胡桃、黒ごま、竜眼肉をみじんにしたのを入れ、蒸気で4時間蒸す。

冷やしてから1.5cm位の角片に切って保存しておき、毎日、角片を1～2個食べています。

#### ★ ユズのジャム…風邪

ユズの皮とユズの70～80%位の砂糖

ユズの皮 300 g と砂糖 200 g で作ってみました。セラミック鍋でコトコト煮てとろみが出たら煮沸しておいたビンに入れた。

スプーン1～2杯をお湯400～150ccのお湯に溶かして飲むと、香りもよく、風邪気味のときに良いと思います。この時、セラミック鍋がとても便利です。

### 学会活動

サラシアの効能として“サラシア根のⅡ型糖尿病の食後高脂血症を調節するメカニズム—PPAR $\alpha$ およびリポプロテインリパーゼへの作用—”という題にて日本薬学会第124年会(大阪)で報告されます。

日時：平成16年3月29日～31日

会場：ハイアット・リージェンシー・オーサカ(大阪市住之江区南港北1-13-11)

#### 特別セミナー開催の案内

下記要領で特別セミナー開催を開催します。

##### (1) 石榴花セミナー

生活習慣病対応新素材“石榴花(ザクロの花)”のセミナー及び取扱認定試験の開催について

1月16日に上記内容のセミナーを開催いたしましたところ定員をオーバーする盛況で皆様の生活習慣病に対する関心の高さが窺えます。受講できませんでした方に再度以下の要領でセミナーと認定試験を開催致しますので多数のご参加をお待ちしています。

日時：3月16日(火) 11:00～17:00

場所：折坂ビル3階セミナー室

会費：10,000円(会員)。50,000円(会員外)

##### (2) 金時ショウガセミナー

冷え、膝・関節の痛み対応素材“金時ショウガ”について 以下の要領でのセミナー及び取扱認定試験を開催致しますので多数のご参加をお待ちしています。

日時：3月19日(金) 14:00～17:00

場所：折坂ビル3階セミナー室

会費：5,000円(会員)。10,000円(会員外)

## 3月・4月のセミナー案内

### (1) 石榴花セミナー

日 時：3月16日(火) 11:00～17:00

場 所：折坂ビル3階

参加費：10,000円(会員)

50,000円(会員外)

定 員：15名

### (2) 金時ショウガセミナー

日 時：3月19日(金) 11:00～17:00

場 所：折坂ビル3階

参加費：5,000円(会員)

10,000円(会員外)

定 員：15名

### (3) 京都薬草の森公園(仮称)候補地見学と 薬草・野草観察会(愛宕山裏)

日 時：4月27日(火) 11:00～17:00

場 所：京都府京北町細野

参加費：無料(会員)(会員外500円)

定 員：30名

※ 参加者には追って詳細をお知らせします。

### 自然療法アドバイザー養成講座

テーマ：食事と健康、病気とその自然療法への知恵

日 時

土曜日コース：3月20日(土)。4月17日(土)

木曜日コース：3月25日(木)。4月22日(木)

午後2時～午後5時頃

場 所：折坂ビル3階

参加費：5,000円

定 員：15名

## ★ 薬草、薬木の頒布をします。

|              |            |                 |            |
|--------------|------------|-----------------|------------|
| ○ 白実ザクロ      | … ￥1,000/本 | ○ キハダ(黄柏)       | … ￥1,200/本 |
| ○ タネナシザクロ    | … ￥6,000/本 | ○ ニッケイ          | … ￥1,200/本 |
| ○ 大甘ザクロ      | … ￥1,000/本 | ○ ナツメ(夏芽)       | … ￥1,000/本 |
| ○ 中国大実サンザシ   | … ￥1,500/本 | ○ サンシュユ(山茱萸)    | … ￥1,000/本 |
| ○ 巨大大柴アケビ    | … ￥2,500/本 | ○ アマチャ(甘茶)      | … ￥500/本   |
| ○ ツノハシバミ     | … ￥1,000/本 | ○ アマギアマチャ(天城甘茶) | … ￥500/本   |
| (ヘーゼルナッツの小型) |            | ○ イチイ(一位)       | … ￥1,000/本 |
| ○ コシアブラ      | … ￥1,000/本 | ○ コウヤマキ(高野槇)    | … ￥1,500/本 |

事務局にて以下の小冊子を用意しております。ご利用ください。

解説書 金時ショウガ(体の錆止め、冷え症改善)

定価 350円(税別)

サラシノール茶Ⅱ(高脂血症、動脈硬化、脂肪肝に効きます)

定価 450円(税別)

### 編集後記

春も目の前に迫っています。関西では奈良のお水取りが済まないと言いますがもう春がきたみたいです。山菜取り、薬草・野草観察と楽しみな季節になります。4月には待望の薬草・野草観察、栽培の候補地見学会もあります。早く我々のフィールド持てたらいいのと思います。皆様の活躍を期待しています。

研修や入会のお申込、その他お問い合わせは下記事務局へお願いします。

発 行 所：NPO法人天然資源開発機構

発 行 人：山原條二

編集責任者：伊勢武夫

事 務 局：〒602-8026

京都市上京区新町通樺木町上ル春帯町344-2 折坂ビル

電話：075-256-0811 FAX：075-257-3591

E-mail：pharma@gaia.eonet.ne.jp