

—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 10 月号

天然資源開発機構ニュース

— Nature's Essentials —

第 11 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 (6)

“ヘチマ”

熱帯アジア、たぶんインドが原産とされるウリ科のよく知られた植物です。英語で “Wash-sponge” ともいわれる様に、以前はその繊維を家庭で食器洗いや浴用時に、また靴の底敷などでよく活用された身近な植物の一つです。

日本へは 1600 年位に導入されたと考えられる、それほど古くない植物です。

漢薬として “糸瓜” といわれますが、糸瓜皮(果実)、糸瓜花(花)、糸瓜絡(成熟果実の繊維)、糸瓜根(根)、糸瓜藤(茎)、糸瓜子(種子)と色々に用いられ、解熱や鎮咳、去咳作用を期待している場合が多いようですが、私は用いたことがありません。



インドでは種子は催吐作用や下剤として知られています。またインドの書物には、体を冷やし、便秘、抗炎症、食欲不振や駆風作用、利尿作用、去痰作用などが若い果実にあるとして用いられるとあります。来年には花背のセミナーハウス用地内でも栽培を考えています。

栽培方法：春、遅霜が来なくなった頃、5月の連休前くらいに種子をまきます。日よけ用にもなりますので柵を作るのも宜しいと思います。播種する土は1ヶ月ほど前に1m²について牛糞堆肥、醗酵鶏糞、油粕、苦土石灰(各小バケツに半分程度)および化成肥料一握みをよく混合して深さ 50cm くらいまで土づくりをしておく。ここに2粒づつ5ヵ所位種蒔きをして、生育のよさそうなもの5本くらいを残して生育させる。害虫や病気の出ない大変成育させやすい植物です。

用途：

- ① 食用・・・過日の薬膳実習のキュウリの代わりに長さ 20cm 位になった若い果実を用いる。また炒めてもよい。あんかけ、汁の具としてもよい。
- ② 花・・・雌と雄があります。蔓に黄色の花が多数咲きますので、その雄花を集め軽く湯通しそのまま三杯酢で。茗荷などともよく合います。
- ③ スポンジをとる・・・晩秋、よく熟した果実を水につけ、外皮や果肉を腐らせて洗い去り、天日で乾燥させるとできます。このとき種子を保存しておく翌年用いられます。
- ④ ヘチマ水・・・秋分の日までに、前日に十分水を与えるか雨天の後にヘチマの茎を地上 30cm 位のところで切り、ガラス瓶(4 合瓶や酢の空瓶)の中に茎を入れ、口をアルミホイルで固定。瓶に約 5g(小さじ軽く一杯)の炭酸マグネシウムを入れておくと、除蛋白剤となり後日沈殿が生じません。この上澄液 100ml(1 カップ)に対してエチルアルコール 30ml(消毒用アルコールですと 40ml)、グリセリン 10ml、ホウ酸 2g を加えると自家製のヘチマ化粧水ができます。(使用します薬品はすべて事務局へお問い合わせ下さい)

まとめ：ヘチマの繊維はかなり強靱です。若い果実を食用にして消化管をこれらの食物繊維で掃除するのが大切です。加工食品や肉類に不足している繊維分を常に補給する様に心がけていてもいつも不足しています。後天の元気は食養生からであることを忘れずに食材を吟味して下さい。

活動報告

★市民公開講座「薬膳入門」「夏の養生法」セミナーに参加して

会員 嶋田節子

平成16年7月6日(火) ウイングス京都にて第2回目、前回に続いて阪口順子先生の“夏の養生法”のお話とグループに分かれての薬膳の調理実習が行われました。今回は日本の暑い夏(漢方では湿邪、暑邪と云う言葉で表すそうですが、その漢字を見て納得と思いました)を「夏ばて」「夏やせ」しない様に過ごすための生活、それは早寝早起き、身体を動かす、心地よい汗を流す、そして薬膳の知恵を生かした食生活を取り入れる等の工夫をして夏を過ごすと良いと教えていただきました。当日の薬膳メニューはⅠ～Ⅳの6品です。(材料は4人前、鰯の煮物は4～6人前)

Ⅰ 鰯の煮物……骨まで食べて美味しく、足、腰、歯を丈夫に

平子鰯(頭を取っても取らなくても良い) 400g(約20匹)、酒1.2カップ、砂糖60g、酢0.5カップ、醤油40cc、葱10本、生姜1片、昆布6枚(10cmの長さ)、梅酒の梅3個

この鰯の煮物は阪口先生が前日に作って持ってきてくださったのを1人に5匹も分けていただきました。全員の分になると鰯の下ごしらえだけでも100匹位もあって大変でしたでしょうし、大きな鍋で炊いてくださったのだなと感謝しながら試食させていただきました。骨まで柔らかく魚臭ささも無くとても美味しかったです。持ち帰りの入れ物まで用意して下さっていたのには感激でした。我が家で作ったのは、その日、あいにく平子鰯がなく中羽鰯でしたが(時々煮物にするのは身が締まって炊き上がる中羽鰯が好きで使っていたの)これで作ってみました。鰯の大きさも違っていたので炊いている途中で水がなくなったりしてきてお酒を足したり、水を足したりしながら2時間かけて炊き上げました。少し油分が多いようでしたが骨まで軟らかく美味しくできました(いつもは骨が硬く残していました)。(注:火はごく弱い萤火にすること)

Ⅱ 胡瓜と緑豆春雨のスープ……清熱、利尿

胡瓜200g、緑豆春雨20g、干しえび10g、干し貝柱10g、干し椎茸3枚、藻塩、胡椒、醤油、葛粉
子供の頃は取り忘れて太い胡瓜ができた時に母が胡瓜のあんかけ料理を作ってくれたのを良く食べていたのを思い出しました。これまで私は作っていなかったからこれからこういう料理を取り入れようとおもいました。私のグループの人が瓜より胡瓜の方が歯ごたえがあって好きとおっしゃっていました。このスープをいただいたとき「イの一番」をひとふりしたらもっと美味しいだろうなと思ってしまいました。化学調味料に慣らされていることを感じ、反省しました。これからはなるべく使わないようにしようと思いました。

Ⅲ 胡瓜のサラダ……清熱、利尿、食欲増進

胡瓜100g、玉葱100g、キャベツ100g、青紫蘇5枚、大高良姜0.5g、藻塩1.5、砂糖3g、醤油5cc、ゴマ油15cc、酢10cc(蒸したにんにくと大棗を漬けて)

サッパリとした口当たりが夏にもってこいの1品です。冷たくしていただくとさらに美味しいと思います。

Ⅳ 杏仁ゼリー……咳

^{きょうにん}杏仁末25g、^{あきょう}阿膠20g、砂糖75g、牛乳425cc、生クリーム200cc、水200cc、枸杞子適宜、メープルシロップ

4グループの分を一緒に作りました。とてもなめらかで生クリームの旨味がきいたお菓子好きにはたまらない一品でした。切り分ける時にやわらかくてうまく切れなくて残念でした。「1個ずつ、ガラスの小鉢で固めると綺麗で良いね」との私達のグループの意見でした。



Ⅴ 胡瓜と不断草の炒め物……清熱、風邪予防

胡瓜200g、不断草300g、ちりめんじゃこ、阿膠、サラダ油、醤油、胡椒、藻塩、酒
簡単に出来る一品です。「不断草がどこかほうれん草に似ている」と誰かが人が言われたとき、山原先生が「不断草はほうれん草の仲間」と教えて下さいました。ほうれん草で代用すれば良いなと思いました。

VI 梅干入りご飯……食欲増進

粳米280g、梅干2個、紫^{ユカリ}適宜

さっぱりとして、ほのかな酸味塩味がしてとても美味しかったです。私のグループの人がおかわりをしてました。紫がまたきいてました（この紫は阪口先生の手作りでした）。暑い夏にはこのご飯はいけますよ。

★古代の生活と塩を知る見学会（三重県伊勢方面）

6月12日（土）13:30 鳥羽着イセエビの昼食を食べて養殖真珠誕生の地。真珠王・御木本幸吉や養殖真珠にまつわる貴重な資料を揃えている、ミキモト真珠島へ。会員のミキモト製薬様のお世話で館内を案内して頂きました。時価数百万円のネックレスに溜め息をつきつつミキモト真珠島を後にして、二見の伊勢神宮の祭事に用いられる塩の製塩所の御塩浜^{みしお}へ直行。山原先生の説明を聞き古代の知恵に感心しました。茅葺き社殿の御塩殿^{みしお}や 境内の御塩汲入所や御塩焼所を見学。ここでは8月土用の日に塩水汲み、3月



御塩浜にて



ミキモト真珠島にて

と10月に荒塩を三角錐の土器に入れて焼き固め、できた堅塩を唐櫃に入れて、外宮まで歩いて運んでいてその道を「御塩道」と呼んでいるとのこと。二見浦の夫婦岩、「みちひらき」の神・猿田彦大神を祭り、猿田彦大神のお使いであるカエルの置物が点在する二見興玉神社を参拝後、今夜の宿であるクラシックな建物の二見浦「麻野館」へ。先ず山原先生の開発された薬湯に入り薬浴の効果を体験しました。夕食の伊勢海老づくしに大満足。13日（日）は伊勢神宮の内宮、外宮を参拝し斎宮跡へ。昼食に古代米を使った「古代弁当」を賞味して『いつきのみや歴史体験館』へ。ここで古代染め体験者と分かれて、その他の体験者は“貝覆い”（蛤の貝殻の内側に描かれた優雅な『源氏物語絵巻』の絵を合わせる神経衰弱ゲーム）や蹴鞠をし、神主さんの履いている「浅沓」を履いてみたり、野花菖蒲を見たり、広大な斎宮跡を散策したりとそれぞれが思い思いに古代の生活を体験しました。



御塩殿

“京都薬草の森公園” 整備について

健康造りを食と住から考えています。

“自然木の家”でセミナーハウスを山主、林業家、製材、建築家と皆様の協力で目下設計が進行中です。林道入口のゲートや道路の舗装又山林内の枝打ちも地元の方々の協力で着手し来春には有用植物を数10种植栽できる方向に着々と進めています。自分の家の木の生育していた場所を知るなど夢がありませんか？自然木の家造りもシックハウスを無くす健康造りに大切です。糠岳川溪流を復活させる為に目下溪流内の流木等を集め粉碎機で堆肥造りをしています。“薬草の森公園”内の遊歩道に敷きますと植物や土、歩く人に優しい天然の絨毯となります。これからの整備予定日は、9/23(木、祝)、10/11(月、祝)、10/21(木)、11/11(木)、11/23(火、祝)、12/12(日)です。是非ご協力下さい。参加して下さる方は事務局まで必ずご連絡下さい。又自然木の家に興味を持たれている方も同様に事務局へご連絡下さい。



大変貴重な苗木の紹介

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| ・ベトナムケイヒ（50cm位） …… 3,000 円／本 | ・キハダ（2年生） …… 500 円／本 |
| ・田七人参（2年生） …… 1,500 円／本 | ・桃花ウツギ …… 2,500 円／本 |
| ・オガタマ(各種) …… 2,500 円／本 | ・サラシアの苗（温室、室内用） …… 未定／本 |

● 10月中の発送です。 ★ その他事務局へお問い合わせ下さい。

10月・11月・12月のセミナー案内

市民公開講座（８）薬膳入門（実習）

テーマ：季節の薬膳“秋の養生法・潤肺”の講演と実習

講師：阪口漢方薬膳研究所長 阪口順子先生

日時：11月8日（月）13：15～16：30頃

場所：京都市女性総合センターウイングス京都
（市営地下鉄四条または烏丸御池、阪急烏丸下車
徒歩約5分）

参加費：会員1,500円（非会員2,000円）

定員：20名 **★日程が変更になりました。**

自然療法アドバイザー養成講座

10月16日（土）・28日（木）

11月20日（土）・25日（木）

12月18日（土）

寄付金のお礼

匿名希望の会員様2名から計 59,000 円
の寄付を頂きました。有用に活用致します。

特別講座 サラシノールセミナー

“サラシノール茶が心筋梗塞に有効な理由”について最新の学術的内容の解説の講座を開催します。

日時：9月21日（火）15：00～17：00

場所：天然資源開発機構事務局3Fセミナー室

参加費：5,000円（非会員10,000円）（テキスト代を含む）。

定員：20名 **★「会終了後懇親会を開催します。会費5,000円（希望者のみ）」**

トピックス

- ① 8月4日付 京都新聞夕刊に動脈硬化症になる年齢が、食生活の変化から低下してきていることが報道されています。脳、心臓、腎臓など重要臓器の動脈硬化は生命に影響を与える原因となります。すでにセミナーで紹介しましたザクロの花やサラシア根は異常な血管繊維化と高脂血症を改善することで血管と血液を若返らせます。改めてこれらが処方された茶や粒を活用することが無理のない健康食品の活用といえます。最近、国際的学術雑誌“Life Science” 75,1735-1746（2004）誌に山原とシドニー大学のグループはサラシア根の動脈硬化や食後の過血糖抑制についての基礎研究結果を報告しました。



- ② ホントの効き目HPで教えます（国立健康・栄養研）朝日新聞8月17日より

「にがり」など広く使われている健康食品について、有効性と安全性の根拠を示そうと、独立行政法人「国立健康・栄養研究所」が、約100種類の食品に関するデータをホームページで公開した。

ホームページのアドレスは、<http://www.nih.go.jp/eiken/>

★ 当会で紹介している“サラシア”、“ザクロの花”、“金時ショウガ”等は有効性と科学的な根拠のもとに製品化されたものです。安心してご使用下さい。

編集後記 2004年アテネオリンピックも終わり寝不足も解消したことと思います。、猛暑だった夏も過ぎて何か寂しさを感じるのは私だけでしょうか。猛烈台風16号、18号、相次ぐ地震とまたまた安眠出来ない日が続いていますが皆様には如何でしょうか。いよいよ実りの秋になりました。野に山に出かけて英気を養いましょう。京都薬草の森公園の整備も着々と進んでいます。まだまだ人手が足りません。皆様のご協力をお待ちしています。

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2F

電話：075-256-0811 FAX：075-257-3591

E-mail：npo-tenshikai@gaia.eonet.ne.jp（変更になりました）