

R&G Agency for Curative Natural Products

認定特定非営利活動法人

天然資源開発機構ニュース

自然流の健康造りへの情報誌

Vol.

44

2012 年冬季号



発行所: 認定特定非営利活動法人 天然資源開発機構

編集: 認定特定非営利活動法人 天然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

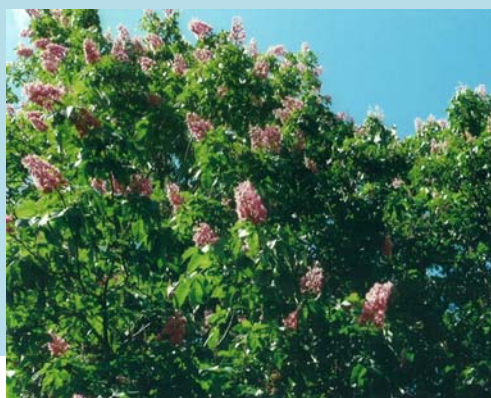
TEL:075-803-1653 FAX:075-803-1654

E-mail: npo@tenshikai.or.jp

http://www.tenshikai.or.jp

Contents

1. 新年を迎えて
2. 会員からのお便り
3. 野菜を科学する(3)
4. <新シリーズ>免疫についての解説(その8)
5. 2012年9月・10月・11月の活動報告
6. 2013年1月・2月・3月の行事予定



トチの実のリース

シリーズ 身近な薬草

ー トチノキー (トチノキ科)



トチ餅で有名ですが、薬用としては樹皮や種子が用いられ、食用とするのも種子です。種子はそのままでは苦みが大変強いのでスライス後、川などでよく晒し苦みを除去しないと用いられません。しかし、薬用成分はこの苦み分にサポニンとして含有されています。効用は、脹れをとる(服用して)作用があり、欧州では医薬品としてこの成分を精製し用いられています。樹皮は打撲や解熱に用いた様ですが、一般的ではありません。

別名をウマグリと言いますが、これは英語の Horse nut を訳した物です。写真はいずれもセイヨウトチノキで、日本のものより花が多く咲き、目立つので紹介しました。有名なパリのマロニエはこの木の街路樹で白～ピンク系があります。ヨーロッパではクリスマスの飾り(リース)に写真の様にしても用いていました。ヨーロッパのトチの実(果)は果皮に刺があり、国産品と容易に区別出来ます。

新年を迎えて

認定特定非営利活動法人 天然資源開発機構
医学博士 山 原 條 二

本年も残り少なくなって来ました。何かと気忙しい毎日です。何とか会員の皆様の協力で本年の目標は達成され納められそうです。有難うございました。

年末の衆議院選挙の結果を見て増々国や自治体に依存しない、できる事は自分でやるという考えが重要な時代がまだ続くと考えた人は私だけではないでしょう。寄稿いただきました会員の伊澤さんの様な気持ちの持ち方が大切だと思います。

従『隗始（カイヨリハジメヨ）と本会はスタートしました。何からでも健康造りや環境保全の事を改めて考え、よい新年を、一年を、健康で楽しく過ごされる事を願っております。

会員からのお便り

山原理事長様

拝啓

伊澤清志（正会員・新潟市在住）

有機野菜をお送りいただき有難うございました。

最初に入会しました頃の案内書に「京都薬草の森公園」の予定図が載っています。改めて山原理事長の執念のような10年を感じております。2004年4月号の機構ニュースから保存されていますので8年半くらい経ったかと思っています。金時しょうがに巡り合い、ザクロを食して4か月でヘモグロビンA1cの数値が5.2まで下がった時の感動を思い出します。

今年は次の通り努力目標を定め、免疫力の数値目標を体温36℃に、生活習慣病の原因はストレス100%と位置づけて、空腹力アップを目指したり、心の老化防止にデズニールランドの世界「メアリーブレア」の画集を見たり不透明な時代の不安解消に、経営の神様ドラッカーの著作や京セラ創始者の稲森和夫の著作を積極的に読んでいます。77歳になりスポーツサイクルで毎日20キロから30キロ走るようにしています。

総合目標は健康保険を使わないで自由診療だけで済ますために病気の予防、健康維持にしています。

天然薬用資源開発機構の目指すものに沿う形でわたしの人生も進んでいます。京都への夜行バス往復の気力も出てきたので来春は「薬草の森公園整備」に参加させていただきたいと思います。歯医者さんの自由診療2回目の11月に次回予定日の来年2月はどうしますかと聞かれました、自由診療で頑張りますと返事をしてきました。ザクロで歯周病が良いほうに安定していますが、糖尿病の合併症とみていたので、歯医者さんも注目してくれていて、これが励みになっています。

敬具

理事長コメント

安易に健康保険を使わない、出来る事は自分でやるという気力は免疫力の向上にもなります。
糖尿病がよくなると歯周病だけでなく体全体が健康に向かって行きます。
食養生と同じ位気持ちの持ち方は重要です。
いつも本会に寄付を続けていただき有難うございます。
来春花脊の山でお会い出来ますことを楽しみにしています。
来春から宿泊棟も新しく使用できます。

野菜を科学する(3)

ナンキン ナンキンボウブラ トウナス カボチャ(南瓜、南京南瓜、唐茄子)



ウリ科に属するカボチャは市場で大きく三種類がみられます。西洋カボチャ、日本カボチャ、そしてペポカボチャと言われる物で、原産は中米から南米高原地帯です。西洋カボチャは19世紀中頃に、日本カボチャは16世紀に豊後へ、原産地から東アジアの熱帯へ導入され栽培されていたのが、ポルトガル船によって伝えられたとされています。ペポカボチャは北米南部の原産でハロウィーンに用いられる飼料用の物です。この他に観賞用のカボチャも、食用にはなりません。栽培されています。

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。食物繊維は1%も含まれていますし、ビタミンCは日本カボチャで15mg/100gもあり(カボチャの100gとはほんの2切れ位です)、さらにビタミンBも含まれています。カボチャの種子も2-3週間乾燥させ、炒って食用となります。緑黄色野菜は保管期間の長さによって、いくら冷凍したからと言ってもビタミン類はどんどん減少しますが、カボチャは完熟してから採取していますので、そのような心配のない食材です。

冬至にカボチャを食べると中風にならず風邪もひかない—この風習は江戸時代に広まったと考えられます。カボチャは保存が効くので、盛夏にぐんぐん生長し、栄養がたっぷりで夏を象徴する野菜を冬至に食べ、栄養を補給したのではないのでしょうか。保存性のよい日本カボチャの一つ、京野菜でもある鹿ヶ谷カボチャは、花脊の畑でよく生長します。

カボチャは食材としての欠点はあまりないですが、長期間多量に食べると、手掌や顔が黄色になる柑皮症がみられることもあります。しかし、普通はそれほど多量に食べる人はいませんので、心配ありません。

カボチャは煮物、汁の実、てんぷらや裏ごしをして多様に活用できますし、また若い蔓や葉柄も食用となります。栽培に手間もかからない優れ物と言えます。



エビスカボチャ(西洋種)



京野菜の鹿ヶ谷カボチャ



カボチャの葉

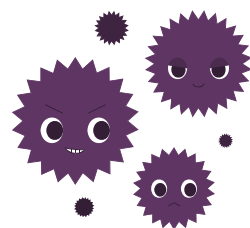
写真は花脊の試験農園にて撮影

続く...

あまり食用としていないカボチャの蔓や葉柄に面白い研究があります。

脂肪は体にとってエネルギーの貯蔵や内臓組織を衝撃から保護する作用も担っている必要なものです。一方、これが過剰に肥大した場合肥満となり、種々の疾患の原因となり問題を引き起こします。脂肪細胞は脂肪前駆細胞から分化し脂肪を蓄積しはじめ脂肪細胞へとなります。この作用をカボチャの蔓の水抽出物が抑制することが報告されていましたが、最近その中の成分まで明らかとなりました。さらに、この成分には胃潰瘍や胃癌との関連が言われているヘリコバクターピロリ菌に対して抗菌作用を示すことなども知られています。書物には食用になると書かれていますが、私も一度来夏、蔓の新芽や葉柄を試食したいと思っています。

<新シリーズ> 免疫についての解説（その8）



アレルギー反応の種類

即時型アレルギー 抗体が関与する。

抗体は体液中に溶解しているので体液性免疫という事もある。

I 型、II 型、III 型とある。V 型を入れることもある。

遅延型アレルギー T 細胞が関与するので細胞性免疫とも言われる。

IV 型に分類される。

食物が種々にアレルギーの原因となっている事もある

食物



胃や十二指腸の消化酵素で十分消化される



小腸粘膜の絨毛の酵素でさらに消化、細胞内でも分解される



粘膜には IgA 抗体が存在して食物のアレルゲン（抗原）と結合し体内への吸収阻害

（幼児などの食物アレルギーが多い理由は ①消化酵素が十分に作動しない、

②IgA の分泌が不十分、③消化管のバリアーが未熟、④食物中の抗原が多い）

しかし消化管で抗原物質の 98% 以上の侵入は阻害されるが抗原性を残したまま体内循環する。

しかし通常のヒトはアレルギー反応はこれでも出ない、これは腸管免疫系にある CD8T 細胞による免疫応答の抑制や CD4T 細胞の不応答が考えられる。

アレルギー反応の発症する場合

侵入した抗原はマクロファージや好中球に取込まれ T 細胞に抗原の侵入が提示され Th2 細胞がこれを認識し IL-4 や IL-5 などを出すと B 細胞は IgE 抗体を造り肥満細胞（マスト細胞）に結合することによりマスト細胞からヒスタミンが放出されて I 型アレルギーとなる。

食物の抗原

牛乳	ラクトグロブリン ラクトアルブミン カゼイン
鶏卵	オボムコイド オボアルブミン リゾチーム
小麦	ω -グリアジン
蕎麦	16kDa、26kDa タンパク
落花生	ピクリン コングルチン
エビ	トロポミオシン
トウモロコシ	リビッドトランスファープロテイン



食物アレルギーの症状

皮膚症状、嘔吐、下痢、アナフィラキシーなど又鼻炎や結膜炎など花粉症症状、それとこれらの食材を摂取した後に運動することによって症状が強く出る事も多いのは運動によって血流が増大、抗原吸収の増大や肥満細胞がヒスタミンの分泌促進などが考えられる。



手の荒れを防ぐ対策



本格的な冬の到来は寒さと乾燥による手や足の皮膚の荒れが気になる季節でもあります。その上に痒みを伴う事も多く早い対応が必要です。皮膚は、体を種々外敵から保護する重要な組織でもあります。その組織を清潔維持する為に用いる洗剤について考えてみます。

洗剤には、強酸性の塩酸や硝酸、それよりは弱い有機酸類（クエン酸やリンゴ酸）、その次に中性洗剤と言われる界面活性剤や水溶性溶剤、そして弱いアルカリ性から強アルカリ性の物など多数あります。一般にシャンプーやボディーソープ、ハンドソープ、洗顔用せっけんだけでなく、食器や衣類の洗剤として多用されているものは、汚れと共に皮膚の皮脂の分解や剥離した角質細胞の除去をする作用があり、すなわち肌荒れや皮膚の乾燥の助長となります。また、場合によって痒みも誘発します。中性洗剤として有名なラウリン酸ナトリウムは、皮膚に 0.1%、1.0%、10.0% の溶液を塗布した場合、本来弱酸性（pH4.5～6.0）の皮膚が 1.0%の塗布でも pH9.8 と強いアルカリ性となり痒みも発生させることも報告されています。一方同じ中性洗剤として知られている N-ラウロイルサルコシンナトリウムではそのような作用は弱く、シャンプーなどの中味成分も購入時に点検する必要があります。それと共に、すぐに洗浄して洗い流す事が重要です。

漢方薬には肌荒れ対策にいい軟膏があります。華岡清州が創製した“紫雲膏”です。勿論荒れだけでなく切り傷、火傷、痔疾など色々と用いられる医薬品です。特に唇の荒れが強く持続する時は紫雲膏では弱く、漢方薬の世話にならないと

時もあります。薬草だけでできた浴用剤も有効です。サンプルは事務局まで請求してください。医薬部外品として認可された私の処方です。

2012年9月・10月・11月の活動報告

◆ 京都薬草の森公園 整備

芋煮会

9月2日(日) 10月7日(日) 11月17日(土)



金時ショウガ畑&洗浄作業



アケボノソウ



つヨウ



ゴロゴロ芋



高校生も参加してくれました！



掘りたてのサツマイモはこんなに色鮮やか！



苗を打ち込んだ木に立派な椎茸がなりました！

11月の整備は生憎の雨でしたが、皆様のお陰で無事

芋・サツマイモの収穫ができました。お昼には美味しい芋煮をいただき、薪ストーブの前でほっこり温まりました♪

◆ 新薬膳教室「夏のなごりと秋に向かって」 9月21日(金)

於：ウィングス京都 講師：阪口漢方薬膳研究所 所長 阪口順子先生



講師の阪口先生

<メニュー>

- I 秋刀魚の柚香漬け
- II サツマイモのツルとヒユナの炒め物
- III 茄子と胡瓜の酢の物
- IV ジャガイモとピーマンのターメリック風味
- V 奥沢山にゅうめん
- VI 新ショウガご飯

レシピをご希望の方は事務局までお問い合わせください



男性陣も大活躍!



大好評だった秋刀魚の柚香漬け
金時ショウガの甘酢漬け添え



◆ 国内研修旅行 10月20日(土)～21日(日)

今年は爽やかな秋晴れの中、1泊2日で四国・高知に訪れ、清流仁淀川（によどがわ）が流れる自然豊かな越知町の名所や博物館を巡りました。世界的な植物学者・牧野富太郎博士が愛し、研究の舞台にもなった横倉山は日本屈指の古い地層からできており、平家伝説や様々な珍しい植物が自生しています。約2時間半かけ全員で山を散策し、身も心も潤いました。また、今回もう一つの目玉である牧野植物園はその規模と植物の種類の多さで見どころたっぷりでした。山原理事長の解説を聞きながら、皆さん学びつつ愉しんでおられました。花脊の「薬草の森公園」も牧野植物園のように多くの人が訪れ、また四季を通して様々な植物や薬草と出会える場所になるよう来年の整備にもますます力が入りそうです。



「ジョウロウホトギス」
(命名 牧野富太郎)
牧野植物園にて撮影



牧野植物園の北園には薬用植物区があり、高知市東部の平野や山地を一望できます



横倉山内、樹齢数百年のアカガシ原生林にある「ウラジロガシ」に圧倒されました



地元のガイドさんと共に横倉山を散策しました。4億年以上も前の「コノドント」と呼ばれる日本最古の化石をはじめ、ウサリサングや三葉虫など多くの化石が見つがっています。



中津溪谷の入口付近に宿泊し、朝から皆で散策しました
2010年水質日本国1位・仁淀川上流のあまりにきれいな水に感嘆しました!





2013年1月・2月・3月のこれからの行事予定

◆ 京都薬草の森公園 整備

花脊は雪のため3月まで閉山です。



◆ 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下さい）

午後2時～5時 於：事務局3Fセミナー室

土曜コース：1月12日・2月9日・3月9日

木曜コース：1月24日・2月28日・3月28日

※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。

◆ 新薬膳教室 テーマ：冬のメタボ対策 ―金時ショウガと冬野菜で代謝アップ―

日時：平成25年1月31日（木） 於：ウィングス京都 2階調理室

午後1時45分～午後4時30分頃（受付1時30分～）（詳細は別紙をご覧ください）

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）

1月21日・2月18日・3月11日（祝日のため1月・2月は第3月曜に変更です）

セミナー室でのお稽古

新年よりきもの着付教室がはじまります

毎週月・金曜

11:00～13:00／14:00～16:00

講師：平岡 陽子 先生

着物・帯などの貸し出し可能です！

初心者から経験者まで幅広く対応いたします。

着付のお悩み、マンツーマンレッスンに関して

は直接先生までお問い合わせください！



★ 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』 14:00～16:00
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

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

新しく生まれ変わります！

平成25年4月1日より名前が変わります

認定特定非営利活動法人 **天然資源開発機構**

認定特定非営利活動法人

天然薬用資源開発機構

活動内容をより如実に表す名前になります。

これからもどうぞよろしくお願いいたします。

金時ショウガを 育ててみませんか？

植付け用 金時ショウガ

予約受付中！（2月末まで）

3月末～4月初旬に頒布予定



―事務局より―

本年も皆様のご協力のお陰で予定通り行事等も進行致しました。新年からも宜しくお願い致します。それではよいお年をお迎え下さい。

年末年始休業 12月29日（土）～1月6日（日）

会報誌ページに戻る