

R&G Agency for Curative Natural Products

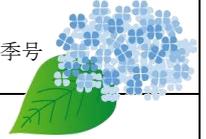
認定特定非営利活動法人

天然薬用資源開発機構ニュース

自然流の健康づくりへの情報誌

Vol. **46**

2013年夏季号



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フルマワードビル TEL:075-803-1653 FAX:075-803-1654

E-mail: npo@tenshikai.or.jp

http://www.tenshikai.or.jp



写真はネムノキ
薄紅色の糸の様なものは雄しべで、触るとふわふわの感触。

Contents

1. 〈シリーズ〉身近な薬草—「ネムノキ」
2. 〈シリーズ〉野菜を科学する(5)
3. 「加齢黄斑変性」について
4. 花脊だより
5. 京都北山・花脊の「四季の植物事典」
6. 2013年3月、4月、5月の活動報告
7. 2013年7月、8月、9月の行事予定

シリーズ 身近な薬草 **ネムノキ (合歡の木)** (Albizia julibrissin, マメ科)

夏が近づく時に開花する薬用植物を夏号に掲載しようと写真集を手繰っているとネムノキの花が出て来ました。万葉集にも“ねぶ”として登場する植物でもあります。夜は葉を閉じ合せ眠っているように見えるのでこの様な名前が付けられたようです。小枝の先に花柄を伸ばし写真の様な淡紅色の花を傘状に付けます。よく観察すると五枚の花弁は大変貧弱でほとんど目立たず、花の淡紅色のものは糸の様な雄しべにあります。

薬用部位は樹皮で、夏期には簡単に剥離します。適当に剪定ばさみ等で切り陰乾させれば薬用の合歡皮(ごうかんひ)となります。鎮咳や駆虫薬として用いられましたが、詳細な研究は知られていません。タンニンを多く含むので浴用剤として止痒作用が期待されそうです。材木として軟らかく粘りがある有用材の一つです。栽培は簡単で種子でも細根を植え付けておいても出芽するくらいです。本年、花脊の山に一本植樹しました。

野菜を科学する(5)

■ニラ（韭）

古くから香韭、子韭、ミラと呼ばれ、それが転じてニラとなつたとされています。万葉集にもみられ栽培されていた事がわかります。特別の香り（臭気）は硫化アリルという硫黄を含む化合物に由来します。この様な成分の中に硫黄を含む物を含硫化合物といい、ネギやニラ、ニンニクなどのユリ科の野菜、カラシや白菜、ブロッコリーなどのアブラナ科の野菜もその成分を持っています。これらの化合物の抗癌作用や血管拡張作用、また自律神経系の刺激作用も知られています。ビタミンA、B、Cやカルシウム、鉄、食物繊維も多い上に冷え症にもよい優れた野菜と言えます。中国医学では腎系の老化を抑制し、若さの維持によい薬草とされています。欠点は、口臭が残ることや、少し辛みがあるところですが、生食せず煮ると宜しい野菜でしょう。毒草でもありますスイセンの葉と似ているところもありますので、よく出芽のシーズンの差と、特有の臭気（スイセンには臭いがありません）を覚えて中毒しない様留意してください。



左の写真がニラ、右がスイセンです。今の時期はスイセンの地上部は枯れて来ますが、ニラはまだまだ元気に生育します。

■加齢黄斑変性 ～野菜の摂食で予防・改善が期待される～

加齢黄斑変性は欧米では中途失明の最大原因です。我が国でも近年増加して来ている疾患の一つでもあります。網膜黄斑にカロチンの仲間であるルテインやゼアキサンチンが特異的に含有され、青色光に対する保護作用や抗酸化作用を示して組織の変性から守っていると考えられますが、加齢とともにこれらの成分が分解され減少し、網膜黄斑が変性します。それにより光を感じなくなっていき、ついには失明してしまいます。

このルテインやゼアキサンチンは、ホウレンソウ、ブロッコリー、トウモロコシなど多くの野菜に含まれています。ヒトの血漿中にはカロチン、リコピン、 β -カロチン、 α -カロチン、モサントフィル、ゼアキサンチン、 β -クリプトキサンチンおよびルテインなどが検出されます。これらを総称してカロチノイドと呼ばれています。カロチノイド類は体内で色々な薬効を発揮しますが、抗酸化作用はその代表的なものです。ヒトは好気性生物で体内に酸素を取込み生活していますが、その酸素の数%が毒性の強い活性酸素になります。外来の異物から身を守る免疫系の反応にはこの活性酸素は必須です。しかし、過剰な活性酸素は生体の蛋白や脂質のみならず DNA など核酸までも変性させ種々病因となります。加齢黄斑変性も老化による疾患と考えられ、活性酸素の過剰な物がうまく制御されない事も原因の一つとされています。

食事によって摂取されたカロチノイドは脂質とほぼ同様の吸収、輸送がされます。すなわち、脂質と同様胆汁によってケン化され小腸上皮から拡散、吸収されるので、カロチノイド類の小腸からの吸収を良くする為には、脂質と同時に摂食した方が良いのです。

ルテインやゼアキサンチンを経口摂取した場合の黄斑色素への影響について調べられていますが、これらのカロチノイドの摂取によって黄斑色素量の上昇が確認されています。

軽度の黄斑変性患者に、ルテインなどを含有する製剤を12か月摂取させたグループとさせないグループと健常人のグループで比較すると、摂取させた群は網膜中心部の機能の回復がみられました。また、同じ処方でも2年間摂取群と非摂取群をみると、摂取群の方が視力スコアーなど視覚に関連したスコアーがいずれも良好であったと報告されています。季節の野菜と上手に付き合っ病気から逃れる術を手に入れて下さい。合成の医薬品にのみ依存しない健康づくりはここにもあります。しかし、研究が成果を示す様に、長期間かかって発症する病気の快復には、何事も2年くらい長期間の食養生が大切です。

花脊だより



畑の井戸



ヘアリーベッチ

みなさん、こんにちは！花脊担当の、せーのです。ついに花脊も梅雨入りしてしまいましたが、梅雨入りしたとたん花脊は晴天続き、畑の水やりも大変でしたが、ついに「井戸」が完成しました。おかげ様で、水やりも楽になりました。又、畑のすみっこには、山原先生が昨年持ち込まれた「ヘアリーベッチ」が登場しました。このまめ科の「ヘアリーベッチ」は、土壤に空中窒素を固定する緑肥で、その上雑草の生育を強力に抑制する力を持っているそうです。そうなんです。これから草取りをしなくてもいいんです。成長が楽しみです。

「葉草の森公園」の山もすごい！珍しい花や植物・動物のオンパレードです。くわえて山原先生が今年もいろんな『しかけ』をつくってくれました。次回からは、みなさんにこの『しかけ』の種あかしを少しずつ出来たらと考えています。(清野利夫)

他にはこんな植物も…



ウスギヨウラク (薄黄瓔珞)



タニルリソウ (谷瑠璃草)



ナガバノモミジイチゴ
(長葉の紅葉苺)



ミズバショウ (水芭蕉)



ヤブデマリ (藪手毬)



ヤマツツジ (山躑躅)

京都北山
花脊の

四季の植物事典

四季の変化を花の変化で感じるくらいの、ゆったりとした余裕を持った気持ちで毎日を送ることができたらいいですね。有用植物や毒性植物の知識だけでなく、散策中に遭遇した植物の名前などを知っているだけでも楽しいものです。ここでは少し変わった草・木・花やその利用の仕方など少しずつ紹介していきたいと思います。



ウスギヨウラク (薄黄瓔珞)

[花期]	4～6月
[樹高]	1～2m
[分布]	本州以北、北海道 (山梨県・長野県以西、 四国(徳島)の説も)
[生育場所]	山地
[撮影]	花脊(2013年5月6日)

ウスギヨウラクは日本の在来種で、ツツジ科の落葉低木です。別名をツリガネツツジ(釣鐘躑躅)とも言います。

長さは1.5cmほどの小さな花で、花柄に長い腺毛があります。花の色は薄黄色がふうですが、薄紅色のものもあります。花の先は紅色の斑点があり、浅く5つに分裂しています。

花名にある「瓔珞(ようらく)」とは、右の写真のように珠玉や貴金属に糸を通して作った装身具のことで、仏像や寺院の装飾品として用いられます。それを連想した名前になっています。



瓔珞(ようらく)

近ごろは北山でも少なくなり、珍しい花となりました。花脊の山は表日本や裏日本の植物が生育するという特異な気候条件があり、毎年可愛らしい花を咲かせてくれます。ぜひこの可憐な花を見に来てください。

2013年3月・4月・5月の活動報告

◆ 京都薬草の森公園 整備

4月7日（日）「山開き」「春の植樹祭」



この日は雨模様でしたが、無事に植樹祭とジャガイモの植付けを終えることができました。また、植樹したのは以下の木々です。

[畑へ] ノウゼンカズラ、センダン

[山へ] ブナ、モミジ、キハダ、ネム、カリン、サンシュユ、タラ（メダラ）

5月6日（日）春季市民公開講座「畑の実習」



糠岳川の透き通った水面に、ウワバミソウが映り込んできれいです。



今年も金時ショウガと里芋の植付けを行いました。金時ショウガは種ショウガの時から香りが強かったです。秋の収穫祭が楽しみです！



赤ちゃん連れのママさんも整備に参加してくださいました。「一朗くん」も畑デビュー！！去年の今頃はまだお腹の中でした！



午前中に「畑の実習」をして、昼からは山原理事長の植物の解説とともに、山の散策をしました。「イヌブナ」の新緑がまぶしく、皆さん自然の中で過ごす気持ちよさに癒されている様子でした！



◆5月23日（木）第11期定期社員総会が開催されました。

- ◆第11期 事業報告
- ◆第11期 収支計算書報告
- ◆第11期 会計監査報告
- ◆第12期 事業計画
- ◆第12期 収支予定
- ◆第12期 役員改選



以上、承認されました。



総会后「松桑」にて懇親会を開きました。
今回は鱧しゃぶと、山原理事長が持って来られたお鍋用の無農薬のお野菜たっぷり山菜の天ぷらなど、贅沢づくしでした！

おまけ



- 1：ゲストハウス外観（5/22 撮影）
セミナーハウスから徒歩5分程の所にあります。皆さんの憩いの場となるよう、改装を続けています。利用希望者は事務局までお問い合わせ下さい。駐車場もあります。
- 2：ゲストハウスの2階（5/22 撮影）
窓が大きく、光も風もたくさん入り気持ちがいいです。
- 3：4月に雨の中植えたじゃがいも（前項参照）が発芽し、すくすくと育っています。（6/2 撮影）
夏の収穫が待ち遠しい！
- 4：「さて、私はだれでしょう？」（6/10 撮影）花脊の畑に巣ができていました。覗いてみると…
小鳥の雛がお口をぱくぱく。
なんと可愛らしいのでしょうか！
これは、キセキレイかな？詳しい方がおられましたら教えてください♪

山原理事長よりひとこと

環境の保全と健康づくりが本法人の目的です。本法人の活動拠点、左京区花脊も大変過疎地になっています。仕事がないためです。水も空気も美しいこの環境に合った特産物の開発を進め収穫物を市場に出せる品質の確立でもって、活動の参加者や集落の方々の仕事の創生へと繋げたいと考えています。一昨年完成した砂防ダム内でのジュンサイの試験栽培も今年スタートさせました。

都会から離れリフレッシュの場として京都薬草の森公園の整備作業は本年度で9年目を迎え、案内標識もほぼ完了、本年度はモミ・ツガ自然林への観察道の整備に着手したいと考えています。ぜひ皆様も活動に参加して、いい汗を流してください。

2013年7月・8月・9月のこれからの行事予定

- ◆ 京都薬草の森公園 整備（どなたでも参加いただけます。事前にお電話にてご予約下さい。）
7月6日 ※(土) 8月4日（日） 9月1日（日）

- ◆ 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：7月20日・9月14日（※7月は第3週目に変更、8月土曜は休講です。）

木曜コース：7月25日・8月22日・9月26日

※受講料3,000円（正会員2,500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。



自然療法セミナーでは毎回たくさんの植物のサンプルを使って学びます！

- ◆ 中国 四川省への海外研修旅行

7月8日（月）～15日（月・祝）7泊8日

予告

国内研修旅行

～山原條二博士と行く西表自然観察の旅～

2013年10月18日(金)～20日(日)

旅行代金：	※8月18日(日)締切！
98,000円	詳細は同封の別紙にて。

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：7月 1日(第1週目に変更)

8月12日

9月 9日

セミナー室でのお稽古

- ★ 毎週月・金曜
『きもの着付教室』
11:00～13:00/14:00～16:00
講師：平岡 陽子 先生

- ★ 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。

－事務局だより－

「一滴潤乾坤

（いってきけんこんをうるおす）」

乾坤（けんこん）とは西北と南西の方角のことで、「天と地」を表します。一滴の水が果ては天地すべてを潤すのですね。

梅雨入りしましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。現代人にとって雨はうっとうしいものになってしまいましたが、私たちを育てる植物にとって、大いなる恵みの雨でもありますね。

大海の水も一滴の水からと考え、本法人も少しずつではありますが、コツコツと進化し続けております。花脊での整備活動や新しいゲストハウスの整備も順調に進んでいます。畑の井戸も完成しましたので、皆様ぜひ花脊まで見に来てください！また、7月にはじゃがいもの収穫も予定しています。畑の方も楽しみに！