

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. 55

2015 年秋季号



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「当帰（トウキ）」 | 4. 花脊だより「紫蘇特集」 |
| 2. 〈シリーズ〉野菜を科学する(14)「ダイコン」 | 5. 2015 年 6 月、7 月、8 月の活動報告 |
| 3. ◇漢方薬の「効き目」のお話し
◇最近の研究より | 6. 2015 年 10 月、11 月、12 月の行事予定 |

シリーズ 身近な薬草 当帰(トウキ)



【学名】	<i>Angelica acutiloba</i>
【分類】	セリ科
【生薬名】	当帰
【薬用部位】	根

薬草の多く生育する伊吹山^{いぶきやま}には、野生のミヤマトウキ（深山当帰）というものが、山頂駐車場の北側の岩地に多くみられます。6～7月頃に行くと、写真の様な花が特徴的で、すぐに見つけられます。但しこの写真はヤマトウキ（大和当帰）という種で、茎が紫褐色の少し濃い目の物です。伊吹山で見られる、茎全体が草色のものとは区別されています。いずれもその根は薬用に用いられます。葉の表面は光沢があって、少し揉むと特有の漢方薬らしいセロリと同じ香りがします。

根を薬用としたい時は、開花させると精油分の多い重みのある根がとれませんので、抽苔させない様花芽を若い時にナイフ等で掻き取ってしまう作業（メクリ＝芽をくりぬくこと）が必要です。晩秋に根を掘り、ある程度乾燥させ、冬期に温湯中で加工、修正して本乾燥とし、薬用とします。自家用浴用剤や健康茶に少し入れて飲用する場合はこれをする必要はありません。

漢方薬で婦人科疾患に頻用される「当帰芍薬散^{とうきしゃくやくさん}」という処方にも用いられます。この処方の原典はすでに漢の時代に完成しています。

野菜を科学する(14)

■ ダイコン(古名: オオネ、スズシロ、カガミグサ)

これから寒くなってくると、おでんの食材として人気のダイコンについて解説します。

あまり上手でない売れない役者をダイコン役者というわけは、ダイコンは色々の料理法で調理して食べても食あたりしないことに由来します。いくら色々と演技をやっても一向に当たらない役者の事です。

さて、ダイコンの栽培は、すでに紀元前 3000 年のエジプトの碑文にその記載がある古い野菜です。古代ローマやギリシャでも栽培され、中国でも紀元前に栽培されていた記録があります。

ダイコンには、ヨーロッパ系のハツカダイコンに代表されるものと、アジア系の日本のダイコンの二種に大きく分類され、形状や色からも 15 種くらいあります。桜島ダイコンの様に 20kg ほどになるものや、守口ダイコンの様に 1m にもなるものまで多様です。成分の上からは、根部にはデンプンをオリゴ糖に分解するアミラーゼやビタミン C が豊富で、葉にはカロチンが多いです。アミラーゼの酵素作用は熱や酢で失われるので、ダイコンおろしなど生食の方がいいです。切干ダイコンにすると、生のダイコンよりもミネラル分やビタミン B₁ が約 10 倍増加します。葉酸は葉に多く含まれ、葉部には 140 μ g/100g、根部には 34 μ g/100g、切干ダイコンには 99 μ g/100g 含有されます。切干ダイコンも注目してほしい食材と言えます。また、薬用にダイコンの根や種子が用いられ、新鮮な根は消化不良や吐血、下痢、片頭痛に、乾燥した根（^{らいふくし}菜服という）は咳止めや下痢に、種子は^{らいふくし}菜服子と言い、やはり咳や痰切り、消化不良、下痢に用いられます。



一般的なダイコン（青首ダイコン）
首の部分が青くなることで
糖濃度が上昇します。



桜島ダイコン



守口ダイコン
現在流通している守口ダイコンは愛知県と岐阜県のみで生産されています。名古屋名物として「守口漬」が知られています。

漢方薬の「効き目」のお話し



漢方薬では、「湯（とう）」「散（さん）」「丸（がん）」という3つの剤形（薬の形）がよく用いられます。

「湯」は、煎じ薬のことで、生薬の成分をお湯で煮だして用います。代表的なものには、「葛根湯（かつこんとう）」「桂枝湯（けいしとう）」「小柴胡湯（しょうさいこうとう）」などがあり、漢方薬ではもっとも多く使われる剤形です。

「散」は、生薬を粉末状にしてそのまま飲むもので、表紙でご紹介した「当帰芍薬散（とうきしゃくやくさん）」や「五苓散（ごれいさん）」などが有名です。

粉末状にした生薬にハチミツなどを加え、丸く固めたのが「丸」です。代表的な丸剤には、「八味丸（はちみがん）」「六味丸（ろくみがん）」などがあります。「湯」「散」「丸」以外に「紫雲膏（しうんこう）」一外用薬のような軟膏タイプもあります。

この様に古典には様々な漢方薬が異なった剤形で示されています。ところが、現在漢方薬は利便性や保存性、利益の追求などの理由から、古典の指示と無関係にエキスとして加工され、細粒、顆粒、錠剤、カプセル剤などとして飲まれることが多くなっています。例えばもとは丸剤や散剤で飲む八味丸や当帰芍薬散は大手企業が「八味丸料」や「当帰芍薬散料」という名で売っており、これは生薬を煎じて顆粒としたものです。また、煎じ薬であるはずの葛根湯も手軽に飲めるエキス顆粒が一般的となり、用時煎じて服用する薬効との同等性が心配です。

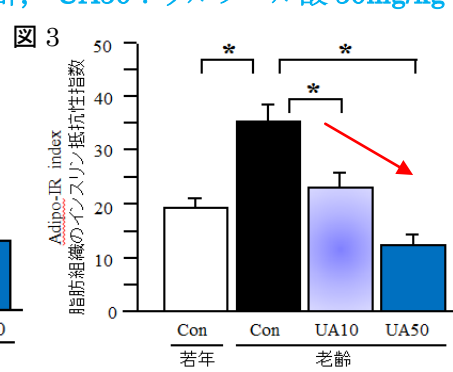
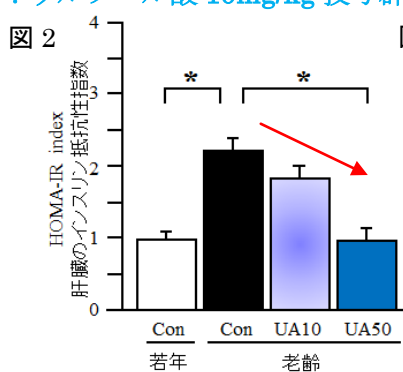
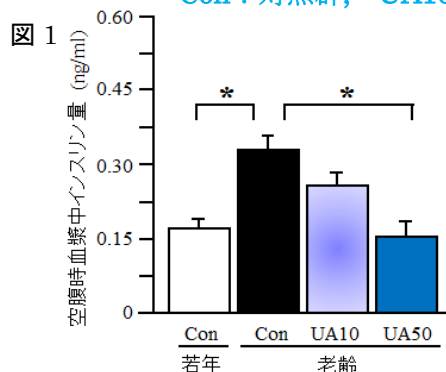
以前に八味丸で糖尿病への薬効の実験を行ったところ、八味丸に含まれる生薬の粉末をネズミにそのままを与えると効果があらわれましたが、生薬を煎じたエキスでは何の作用もみられませんでした。古典に記されている剤形には効果を得る為の知恵が含まれているという事が言えます。漢方薬は原料と製剤上の問題まで見る力を養って症状に合ったものを選択しないと効かない事を知っておく必要があるのです。

最近の研究より

最近の私共の進めている研究から面白い事がわかって来ましたので、ご紹介します。

実験動物として、雄性のラットをよく用います。このラットの平均的寿命は2年～2.5年で、通常5週齢位の若い元気なものを用います。これをヒトの男子に適合させると、成人する年齢から推定し、17～20歳の若いラットという事になります。今回は75週（1.5年）のラット（ヒトで60歳位の老化したラット）を同時に用いて血中のインスリン量を測定しました。図1にある通り若いラットの血中のインスリン量（ng/ml）は約0.17ng/mlであるのに対し、老化ラットは0.33ng/mlと約2倍も増加しているのがわかります。どのような理由でこのようになるかと言うと、インスリンの結合するところ（受容体）の感受性が加齢と共に低下し多くのインスリンを出さないと糖の処理が出来ないいわゆるインスリン抵抗性が生じているためです。ヒトでも同じ事が起こっているわけです。インスリン抵抗性の発生は老化のはじまりと言えます。実験では、ウルソ・アップルファイバー中に高含有するウルソール酸はインスリン抵抗性を防止してくれている事がわかりました。

Con：対照群， UA10：ウルソール酸 10mg/kg 投与群， UA50：ウルソール酸 50mg/kg 投与群



花脊だより

せいの としお
清野 利夫

花脊も早いものでいつのまにか、「曼珠沙華（まんじゅしゃげ）」が咲く時節となりました。会員の皆様、お元気でいらっしゃいますか。

花脊の「青い空」と「曼珠沙華」の「花の赤」、青と赤のコントラストが絶妙なここ「京都薬草の森公園」は今、一番いい季節を迎えています。

「曼珠沙華」は秋の彼岸のころになると突然に咲き出し、彼岸が過ぎると急に花は消え失せてしまい、葉だけが越冬し5月、6月まで地下の球根の育成に励む不思議な植物です。ですから、夏には地上部は全くありません。正式の名は「彼岸花」で、ヒガンバナ科の多年草で、特に鱗茎にアルカロイドを多く含む有毒植物です。またこの花ほど、地方によっていろいろな呼び名をもつ花も珍しく、報告されているものだけでも千種を超しているといわれています。「曼珠沙華」は、経文（きょうもん）で赤い花という意味で、「彼岸花」より詩情を感じるためか、歌や句に詠まれる場合も、ほとんどが「曼珠沙華」です。

今回この「曼珠沙華」に劣らぬ「赤」が、今年の花脊の試験農園を席卷しました。そうです「赤紫蘇」です。本年度の新規事業としてスタートした、赤紫蘇の塩蔵品製造のために試験農園の全面で栽培している「赤紫蘇」です。

農園全部が赤紫蘇でいっぱいですから、花脊でも評判になり、地元の方々が特産品として「柴漬け」を造りたいので、是非「赤紫蘇」を提供して欲しいとの要請もありました。私たちの試験農園は平成19年から本格的な土造りを始め、無農薬で有機栽培の出来る方法を確立してまいりました。特に紫蘇栽培において無農薬、有機栽培は珍しい事例なんです。また試験農園に隣接する寺谷川の対岸では、行きかう観光客が足を止め、一面の「赤」に見とれている様子です。

そういうことで、今回は皆さんに花脊で人気の紫蘇のお話をさせていただきます。

シロ(紫蘇)

- 【学名】 *Perilla frutescens*
- 【分類】 シソ科
- 【生薬名】 蘇葉、蘇子
- 【薬用部位】 葉、種子
- 【薬効】 暑さ負けで胃腸が弱った時、
のぼせ、頭痛や気が塞るのを解消する。



試験農園の
「大葉赤紫蘇」の畑

《名前の由来》

中国、三国時代（紀元後220～280年まで）に一人の少年が蟹をむさぼり食べて、ひどい食中毒になりました。そこで旅の名医が置いて行った薬を与えたところ、命が蘇ったそうです。その葉を「紫蘇」（しそ）と名付け、以来、魚や蟹の毒を消す生薬として重要されるようになりました。

シソは「紫蘇」と書いて、本来は「赤紫蘇」で、「青紫蘇」はその変種となります。「赤紫蘇」の赤い色素はアントシアン系色素で「シソニン」と呼ばれていますが、この「シソニン」は酸と反応して赤色に発色する性質があり、これをうまく利用したのが梅干しです、梅干しには「クエン酸」が大量にふくまれている、この「クエン酸」と「シソニン」が反応し合って、美しい赤い色になるのです。

《紫蘇の種類》

成長段階に応じて、芽や葉、花、実まで、すべてが利用されます。

●青紫蘇

（別名）大葉

爽快な香りがあり、刺身のつまのほか、天ぷらや麺類の薬味等に利用されます。

●赤紫蘇（薬用にされるのはこの赤紫蘇のみです）

葉は赤みを帯びた緑色になり、品種により縮れ方がちがいます。また梅干しや紅生姜の着色、漬物などに利用されます。

●芽紫蘇（めじそ）

（別名）青芽（あおめ） 赤芽（あかめ）

しその若い芽。青紫蘇の双葉を青芽（あおめ）、赤紫蘇の双葉に本葉がでたばかりのものを赤芽（あかめ）または紫芽（むらめ）といいます。青芽、赤芽（紫芽）ともに刺身のつまや薬味に使います。

●花穂紫蘇（はなほじそ）

紫蘇の穂を3割ほど開きかけた状態で収穫したものです。薄紫色の色合いが美しく、刺身のつまや料理のあしらいに利用されます。

●穂紫蘇（ほじそ）

花が落ちた後、実が未熟なうちに、穂先を5～6cmに切りとって収穫したもので、束穂（たばほ）ともいいます。刺身につまとして添えたり、実をしごいて醤油の香りづけにしたり、そのまま天ぷらにしたりします。

●紫蘇の実（蘇子）

（別名）扱穂（こきほ）

花穂が成熟して実を結んだものです。指ではじいて香りを出し、煮魚の香り付けにしたり、塩漬けや佃煮に加工されたりします。

本年度は試験的に数種類の加工品を製造しましたが、中には紅生姜漬けのように商品化できるものまで出来ました。

せ～の！！



2015年6月・7月・8月の活動報告



有機・無農薬栽培には、質の良い堆肥作りが欠かせません。今回は純植物性の堆肥作りを見学しました。



初夏の花脊の木陰は言葉では表現しがたい気持ち良さがあります。ヤマザクラの下でお昼を頂きました。



6月の赤紫蘇

爪の大きさほどの小さな赤ちゃん紫蘇もあり、かわいい様子でした。



畝と畝の間に乾燥葉を播きました。そうすることで雑草の種子に日光が届きにくくなり、発芽を妨げることができます。



揉み紫蘇塩漬けの実習を行いました。この揉み紫蘇は、金時紅ショウガを造るのに用います。



7月の赤紫蘇

7月となると紫蘇らしくなって来て、香りも出て来ました。写真は除草作業の風景です。



真夏のもちつき大会



薪で火を起こし、もち米（白米と赤米）を蒸しました。子どもたちも楽しそうに張り切って餅つきをしますが… やはり経験豊富で体の大きなおじさんの腰の入り方には敵いませんね(*^_^*) 皆で楽しく、美味しく、良い会となりました！



8月の赤紫蘇

8月ともなると、大きく成長し立派な赤紫蘇畑となりました。畑一面紫蘇の良い香りが漂います。揉み紫蘇塩漬用や千枚漬け（姿漬け）用に葉を採集したり、紫蘇とともに急成長をした雑草とりの作業も会員様などのご協力により、進めることができました。ありがとうございました！

◆ 7月14日（火）新薬膳教室「夏こそ五味、五色、薬膳の知恵を」

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



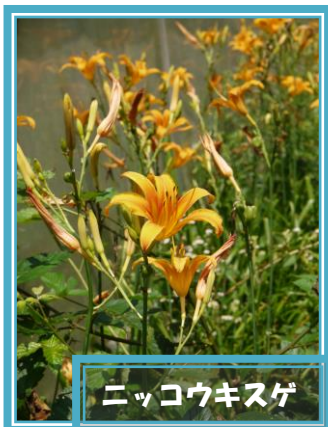
色とりどりの夏の旬の野菜を使ったカレーマリネはサッパリ&スパイシーで食欲をそそり、夏にぴったりな一品でした！和洋折衷のトマトソーメンもアイディア、お味ともに大人気でした！

今回は理事長が漬けたフルーティーな「梅漬け」と赤紫蘇を使った着色料・保存料無添加の、金時ショウガを用いた紅ショウガを調理に活用し、目玉の一つとなりました。美味しく健康に良く、見た目もきれいになると大好評でした！この「本物の金時紅ショウガ」は事務所で販売中です！

メニュー

- I アジのカレーマリネ（都合によりサワラに変更）
- II 茄子とピーマンとアミエビの味噌煮
- III トマトソーメン
- IV インゲン豆の磯部焼き
- V ジャガイモと人参、昆布のきんぴら
- VI 胡瓜、梅干し、紅金時ショウガの即席漬け
- VII 梅干し入り雑穀ごはん

レシピをご希望の方事務局までお問い合わせください。



ニッコウキスゲ



ヤブカンゾウ

← 花が一重

↑ 花が八重



ハリウツギ



コアジサイ



千ヨロギ

夏
薬草の森公園内の植物



ムサシアブミ



ササユリ



ハコネウツギ

2015年10月・11月・12月のこれからの行事



◆ 京都薬草の森公園 整備

10月4日 (日)

11月7日 (土) 収穫祭(芋煮会)

12月6日 (日) この日の整備をもって3月末まで閉山です。

◆ 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ください)

午後2時～5時 於：事務局3Fセミナー室

土曜コース：10月10日・11月14日・12月12日

木曜コース：10月22日・11月26日

受講料：正会員 2,500 円／その他 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。

※12月は例年通り、木曜コースを休講と致します。

★養成講座終了後、恒例のフグチリ忘年会を『松桑』にて行います。

★当日、理事会・総会を予定しています。

◆ 新薬膳教室 テーマ：《昔懐かしい日本の健康おせち》 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

※日時など詳細は「11月行事ご案内」にてお送り致します。

[告知] 自然あふれる木立がライブハウスに♪ 北山杉の枝打ち実演も同時開催！

主催者
NPO 法人
京都・森と住まい
百年の会



場所：京都市右京区弓櫨町 北山杉林

参加費：1000 円

送迎バス+参加費：2000 円 (事前予約)

コンサート出演者：ヨーロッパスタイルのジプシージャズ
「カフエマヌーシュ・スペシャルトリオ」

北山杉枝打ち実演：尾島四朗、時田敦

問い合わせ先：

★メール・・・kyoto100nen@gmail.com

★FAX・・・050-3309-6365

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：10月26日(第4週に変更)

11月9日

12月14日

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。

－事務局だより－

今年の初秋は、ぐずぐずとしたお天気や台風が多いですが、その合間の秋晴れはなんとも爽やかな気分してくれますね！

今年から始まった「赤紫蘇事業」の試作は、南高梅のフルーティー梅漬、赤紫蘇の千枚漬、揉赤紫蘇の塩漬、金時紅ショウガ、紫蘇ジュースと多岐にわたっております。使っている塩も以前会報誌でご紹介した、ミネラル分の多い自然塩です。そして着色料・保存料無添加と、原材料から吟味して、本当に良いものを造って行こうと研究・試作を重ねております。会員の皆様に存分な量をお届けできるようにするまで、ぜひ楽しみになさっていて下さいね！

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。