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

自然流の健康造りへの情報誌

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 京都市上京区椹木町通黒門東入中御門横町 574 番地 1 ファルマフードビル TEL:075-803-1653 FAX:075-803-1654

E-mail:npo@tenshikai.or.jp

http://www.tenshikai.or.ip





発行所:<sup>認定特定非営利活動法人</sup>天然薬用資源開発機構

#### Contents

- 1. 〈シリーズ〉身近な薬草「サネカズラ」
- 2. 平成30年 新年を迎えるにあたり
- 3. 〈シリーズ〉野菜を科学する(23)「ダイコン」
- 4. 活性酸素の脳の老化への関与
- 5. ミャンマー国カイン州 薬草プロジェクトのご紹介(その3)
- 6. 漢方療法シリーズ「糖尿病と漢方療法」
- 7. 花脊だより
- 8. 2017年9月、10月、11月の活動報告
- 9. 2018年1月、2月、3月の行事予定

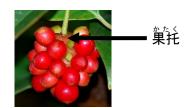
# シリーズ・身近な薬草「サネカズラ(ビナンカズラ)」

【学名】 Kadsura iaponica

【分類】 マツブサ科

【牛薬名】 和五味子(ワゴミシ)

【薬用部价】 果実



サネカズラの果実の乾燥品は『神農本草経』に収載されています。『日本薬局方』に収載されている五味 子は「朝鮮五味子」の果実を乾燥させたものです。「北五味子」とも呼ばれます。北五味子の代用として「和 五味子」が用いられたこともありますが、現在は使用されることはありません。常緑の蔓性の木で、写真の 様な集合果が果托に付いて、晩秋に熟します。この様子が美しいので、庭園や生垣にも植栽されます。和名 「サネカズラ(実葛)」の"サネ、は実、"カズラ、は蔓の意です。別名「ビナンカズラ(美男葛)」とも呼 ばれ、名前の由来は、蔓を煎じると粘液が抽出されますが、この粘液を武士が整髪に用いたとされる為です。 粘液の主成分は「キシログルクロニド」です。

生薬名「五味子」の由来は、果皮と果肉は甘酸く、中核は辛苦く、全体的に塩味があり複雑な味を持って いることからだと言われています。漢方では鎮咳去痰薬や滋養強壮薬として「小青竜湯」や「清肺湯」、 「人参養栄湯」などに処方されます。最近の研究で、五味子には、実験的に肝障害に有効な成分のあること も報告されています。



# 平成三十年 新年を迎えるにあたり

理事長·医学博士 山原 條二

# 有備無遠

「春暮れてのち夏になり、 夏果てて秋の来るにはあらず。 春はやがて夏の気を催し、

夏より既に秋は通ひ、秋は即ち寒くなり、十月は小春の天気、草も青くなり梅もつぼみぬ。」

できず、 徒然草の第百五十五段の一部です。この文章を読む事は出来ても、四季の推移をなかなかこの様に表現 感心するだけです。 四季には順序があります。 しかし、日常生活の中には予想外の事が通常であ

るので、 日頃から対応する心構えの大切さを感じるのは年齢のせいかもわかりません。

を比較すると、何か新しい年号に期待したいと思ってしまいます。「従」隗」始」と自分で出来る事から本 平成三十一年四月には、平成から新しい年号に変わる一つの節目となります。平成の時代と昭和の時代

年も目標を定め、 物事を推進する事と、 整理、守る事の一年にしたいと考えています。

# 野菜を科学する(23)

# ■ダイコン



ダイコンの基原や栄養価についての全般情報は、既に会報誌第55号でご紹介しました。今回は 大根の加工調整による薬効成分の変化を見て行きます。細胞の再生に必須のビタミン「葉酸」と体 の錆止め作用のある「ビタミン C」の動きに注目しました。

ダイコンの色々	<b>葉酸</b> μg/100g	ビタミン C mg/100g	<b>食物繊維</b> g/100g
かいわれダイコン	96	47	1.9
葉ダイコン(間引き菜)	130	49	2.6
葉(生)	140	<b>5</b> 3	4.0
葉(茹で)	54	21	3.6
根(生)	34	12	1.4
根(茹で)	38	9	1.6
切干し	99	3	20.17
糠みそ漬	98	15	1.8
干しダイコン漬	47	12	3.7
福神漬	3	0	3.9

食品成分表 2015 (女子栄養大学出版部) より

葉酸、ビタミン C 共にダイコンの葉(生)に最も多く含有されますが、通常ダイコン葉は生食することが少ない為、同量摂取した場合、かいわれダイコン(ダイコンの発芽直後の胚軸と子葉)が最も多くの薬効成分を摂取できることとなります。切干しも葉酸はかいわれダイコン同じくらい豊富ですが、乾燥させる過程でビタミン C はほとんど失われてしまいます。ところが、切干しダイコンの素晴らしい点は、食物繊維が 100g 中 20g 以上(厚生労働省の一日推奨量は平均 18g)も含有されるところです。また、葉にも多くの食物繊維が含まれており、ダイコンは食物繊維の補給にはかなり有望な素材と言えます。加工に関しては、乾燥加工だけの切干しなどに比べ、福神漬けのように加工度が進むと、重要なビタミン類がより失われやすいことがわかります。

その他、ダイコン葉に含まれるビタミンAは脂溶性ビタミンで、油と一緒に調理することで吸収率が高まります。生で食べると 10%程度しか吸収できませんが、茹でることで 47%、油で調理すると 80%まで吸収率が高まると言われています。ですから、ビタミンAを積極的に摂りたい方は、油で炒めてから使うと良いです。薬効面では大変優れた野菜ですが、摂取部位や加工調整法、調理法等によって栄養素はずいぶんと変わってくる為、目的に応じて、色々な楽しみ方をされると良いでしょう。また、万遍なく栄養素を摂取する為にも、偏らずに色々の種類の野菜を上手に摂ることが重要です。

物を取りに行って「あれ?何しにここへ来たのか」という現象を考えてみましょう。加齢に伴う記憶には 個人差はありますが、誰でもよく経験するところです。脳の老化を記憶学習の細胞レベルで活性酸素との関 係について種々研究されています。生後の発達期には「成長」、「発達」と前向きの変化が顕著です。成熟期 以降に起こる変化は「老化」です。老化も「生理的老化」と「病的な老化」に分類されます。「生理的な老 化」は肉体的、精神的な変化もストレスも受けずに、加齢のみによる生体の変化です。体の構造上の変化、 白髪、脱毛、脳、筋肉、骨などの重量低下や、機能的変化として老眼、難聴、免疫力の低下などは、すべて の人にみられます。一方、病的な老化は広く生活環境(衣、食、住)のアンバランスや遺伝子の影響などに よって、すべての人に発症するとは限りません。高脂血症、高血圧、動脈硬化、認知症などの臨床病状を共 なう場合を言います。

特に注目されている認知症やパーキンソン病などは、加齢に共なって徐々に脳機能の低下が誘発されま す。認知症やパーキンソン病では、患者の脳の神経細胞の変化は正常人とほとんど差異は認められません。 一方、脳内の蛋白質、脂質、核酸などの機能分子が酸化され、それらの蓄積が原因となって脳機能の低下が 誘発されると推測されて来ています。天然物には抗酸化作用のある物が多く、野菜や果実のポリフェノール、 ビタミン E やビタミン A、又ミカンの皮のポリメトキシフラボンやチョロギのアクティオサイドなども抗 酸化作用物質です。問題の解決は身近な日頃の食習慣でかなり解決されるかもしれません。



# ミャンマー国カイン州 薬草栽培プロジェクト のご紹介(その3)





理事 字野 智子

前号では、本法人が日本財団に協力して進めている薬草栽培プロジェクトの背景や、これまでの活動内容 を紹介しました。これまでは理事長による有機・無農薬栽培の指導や優良種の資源調査、試験栽培などを中 心に行って来ましたが、11 月末に理事長が本年 4 回目の訪緬、ここへ来てやっとクーガイモ(ヤマイモの 一種でジオスゲニンが通常のナガイモの4倍含有されている)の加工調整やサラシアの鑑別法の指導、実験 器具類や試薬類の補充、使用法と実施トレーニングを行える段階までたどり着きました。併せて畑に LED による防蛾灯の試験設置を行い、無農薬栽培の可能性と効果の検証もスタートしました。

天然物の栽培は化学物質と異なり、成分や品質にばらつきが生じやすいため取扱いが難しく、規格に適合 した物に仕上げるのは大変時間もかかる分野です。しかし、カイン州薬用植物資源センターで現地スタッフ による安定した栽培や品質管理が出来るようになると、日本へ輸出可能なレベルで、付加価値の高い生薬原 料の生産が可能となり、高等技術を持つ現地スタッフの持続した仕事の創生やその指導下で栽培を行う農民 の所得向上へと繋がって行きます。カイン州の農業大臣も注目する事業で、大臣室にも今回も訪問しました。 又生薬成分の抽出法の指導も行って来ました。加工場(洗浄、乾燥)もかなり整備されて来ています。



農業大臣室にて



洗浄室



乾燥室



生薬成分 抽出法の 指導

# 漢方療法シリーズ 漢方褒貶(4)

# ―糖尿病と漢方療法―

理事/薬剤師 宇野 智子

糖尿病の初期や軽症の場合、特に異常な症状は見られず、重症になってから口渇、多尿、空腹感、疲労倦怠感、性欲減退、体重の増加から減少、外陰部のかゆみ、でき物が出やすいです。白内障、神経症、歯槽膿漏など多岐に及ぶ病状が見られます。血糖値の測定が可能になってから「糖尿病」という名称が付けられましたが、古来漢方では、上述の様な症状(証)の場合に用いる処方(今考えると、糖尿病患者に用いたと推定されるもの)には、まず「腎気丸」があります。古典では「男子の消渇、小便反って多く、飲むことー斗なるを以って小便一斗ならば、腎気丸之を主る」と漢の時代に集大成されたとされる『金匱要略』という医書に見られます。漢方では喉の渇きが激しい状態を「消渇」と言い、つまり口渇が激しく水を飲んでも体内で消え尿が出てこない証、これが現代の糖尿病や腎機能障害に該当すると考えられています。「腎気丸」とは「八味丸」、これが現代の糖尿病や腎機能障害に該当すると考えられています。「腎気丸」とは「八味丸」、「大味丸素丸」」のことです。現代は血液検査の精度も向上し、薬局でも日常的に臨床検査のデーターもかなり処方決定の大きな要因となっています。証によって「八味丸」、「大柴胡湯加地黄」、「白売加入参湯」、「四君子湯」などを用いる事も多いです。

しかし、理事長の山原先生は、もう少し症状と処方に対し普遍的に天然物の活用が出来ないかを考えて、糖尿病に有効とされる世界の生薬を集めて実験と評価を行いました。マウスに砂糖を飲用させるとその 30 分後には、いわゆる食後の高血糖が見られます。この高血糖の山をなだらかにすること、つまり高血糖に対するこれを処理する為の「高インスリン血症」の抑制が、すい臓に負荷をかけず糖尿病へと進行するのを予防することになる点に注目して研究を進め、"サラシア茶"に辿り着きました。残念ながら漢方薬や漢方薬構成生薬にはサラシア茶を超える物は見られませんでした。ここに平成 29 年 6 月から 9 月の僅か 3 ケ月の血液検査で、特にかなり重度の糖尿病患者 (69 歳、男性)で注目する項目のデーターを下記に示し、サラシア茶の有効性を改めて紹介します。サラシアはインスリンの分泌促進剤ではありませんので、飲用後低血糖となる心配はありません。

2017年6月13日 2017年9月6日						
項目	結果	結果	単位	基準値		
$\gamma$ -GT( $\gamma$ -GTP)	γ-GT 96↑	γ-GT 80↑	U/L	男性 79以下 女性 48以下		
総コレステロール	T-Cho 274 ↑	T-Cho 218	mg/dL	150~219		
LDLコレステロール	LDL-C 164↑	LDL-C 135	mg/dL	70~139		
血糖	BS 194↑	BS 173 ↑	mg/dL	70~109		
HbA1c (NGSP)	AIC 8.7 ↑	AIC 7.5 ↑	%	4.6~6.2		

# 党教意力

せいの としお **清野 利夫** 



2017年 11月 28日 毎日新聞社記事より

#### 謎のケサランパサラン

私たちの「京都薬草の森公園」がある花脊にまた新名所が出来ました、林野庁は 11 月 28 日、京都市左京区の「大悲山国有地」内にある「花脊の三本杉」のうちー本が高さ日本一(62.3 メートル)と判明したと発表しまた。これまで 1 位とされてきた愛知県新城市の「傘杉(かさすぎ)」(59.5 メートル)を 2.73 メートル上回ったのです。三本杉があるのは、私たちの「京都薬草の森公園」のセミナーハウスから約 2.5 キロ東。3 本のスギが根元でつながるような形で生えています。1154 年創建の峰定(ぶじょう)寺の「ご神木」として古くから信仰を集め、地元では樹齢 1200 年と伝えられています。3 本が互いに寄り添い助け合ってきたからこそ、すくすく伸びたのだろうと言われています。皆さんも参拝の際は根を守るため、囲いの中に入らずに参拝してあげてください。

皆さん「ケサランパサラン」というのをご存知でしょうか。

江戸時代から言い伝えられる謎の生物ケサランパサランは白い毛の生えた玉で、ふわふわと空を舞い、桐の箱で飼育することができると言い伝えられています。そして、お化粧に使うおしろいを与えると成長すると言われているのです。ケサランパサランを持っていると幸せになると言われていますが、それを他人に他言すると効力がなくなると信じられています。そのため、今までケサランパサランを見つけても、誰にも明かされることはなかったのです。昔から代々、秘かに飼い伝えている家もあるとも噂されています。

その謎の生物を園長代理が発見したのかも知れないのです。

「京都薬草の森公園」の林道(標識番号 8 番 標高 525m)の付近 一位の木のあたり、それはちょっとへクソカズラに似ていて、葉はやや厚めの葉脈のハッキリした長卵状心形で、先はとがり、裏面は白っぽい緑色をしている、これは・・・・・・なんだ?おっと、その植物に設置されている樹銘板を見てみると「ガガイモ」① と書いてあります。ガガイモは、はるか神代の時代から、不思議な植物であるとされてきました。日本最古の歴史書である古事記には、大国主命が日本の国造りをされたとき、アメノカガミノフネ(天の羅摩の舟)という小さな舟に乗って、少名昆古那(スクナヒコナ)の神という小さな神が波の彼方より来訪したと。ガガイモの実は二つに裂けて、中から綿毛のついた種子を飛ばします。そして種子が飛び去ると、後には果実の皮が小舟のような形で残るのです。小さな神が乗っていた小さな舟のカガミ(羅摩)がガガイモの実で、なんと、フワフワして動き回る綿毛がケサランパサランの正体だったのです。捕まえて桐の箱で綿毛を育成したら、幸せになれるかもしれない・・・・・

ガガイモの観察とか、幸せをご希望の方は、園長代理にお声掛け頂いたらご案内致します。ただし他人に他言するとケサランパサランの効力がなくなってしまいますので、くれぐれもご注意ください。

今年も自然観察会や芋ほり、公園整備のボランティアなどに参加された方に提供した「病気が近寄らない食事」は大好評でした。特に「花脊の試験農園」でとれた野菜は評判が良かったので、今回は特別に秘密の一端をお教えしましょう。試験農園は理事長の指導のもと、無農薬・有機栽培はもとより作物の種子にも「こだわり」を持っています。近年安全で美味しい野菜を求めて、産地に注目する消費者は多くなりましたが、そのもととなる種子については、どれだけの人が意識をしているでしょうか。現在スーパーなどで売られている国産野菜の種子は、そのほとんどが種子会社の管理のもと、海外でつくられています。たとえば聖護院かぶらはニュージーランド、九条ネギはチリ、千本釈迦堂の大根炊きに使われる聖護院だいこんはイタリアが生産地になっています。安定供給を求める時代の流れのなかで、毎年栽培して種子を採ることで代々受け継がれてきた伝統的な野菜が姿を消してしまいました。身元のしっかりした作物にこだわる理事長は試験農園で採れた美味しいカボチャ、里芋、ひゆな等から毎年種子を取り、作物の種子のほとんどを自前で賄っています。美味しい作物の種子から美味しい作物を、こんな「こだわり」からできた作物は大好評です。特に、子供たちにコロボックルで人気だった里芋は来年度「里芋ほりの株主」を、また年配の方には潮干狩りのように収穫する脳の老化予防に有効なチョロギは「チョロギ掘り大会」を企画しようかとも考える程です。理事長も鰯の企画を進めているようですので、来年は今年以上に騒がしくなりそうです。

皆様本年は有難うございました、また来年もご協力をお願い致します。

① 学名: (Metaplexis japonica ) 科名: キョウチクトウ科 生薬名: 蘿摩子(らまし)・・・果実 を乾燥させたもの 利用部位:果実、種子、葉 薬効: 乾燥種子、葉茎を粉末にして滋養強壮に新芽を食用とすることもある。

おきけ

100gの種芋から 5kg のヤマイモが収穫出来ました!ヤマイモの専門家である鹿児島大学の遠城教授に問い合わせましたところ、「ヤマイモの大薯(Dioscorea alata)の仲間でしょう。」とのこと。また、京都で 11 月末まで生育しているのに驚かれた様です。この品種は本年春、ミャンマーのカイン州山間部から持ち帰ったものです。

# 2017年9月・10月・11月の活動報告



10 月半ばから 11 月半ばまで約 1 ケ 月金時生姜の収穫をしました。今年も 紅生姜を漬込みましたので、出来上が りをお楽しみに…♪





10月1日 集合写真(左)、 理事長の講義風景(中)、 自然観察会(右)





10月1日には京都府医薬品登録販売者協会様主催「薬膳イストラクター養成講座」ので、受講者の皆さんが花りの薬草の森公園を訪問されまりた。山原理事長の引率のもと、は験農園や演習林での薬草栽培の見学会や自然観察、また健セミナーなどを行いました。



10 月下旬、11 月初旬には保育園、 幼稚園の子ども達が花脊まで「芋ほ り」に来られました。芋ほりはとて も盛り上がり、また、お昼にこちら で用意した花脊の有機・無農薬栽培 の野菜を使った具だくさん味噌汁 は大好評で、お釜いっぱい作ったの が全部空っぽになりました!

今年も本法人の副理事長で、阪口 漢方薬膳研究所所長の阪口順子先 生がお話しや料理の監修をして下 さいました。

# 11/3 芋煮会







秋気深くなった花脊でも、この日はぽかぽかと天候に恵まれ、汗をかきながらの収穫祭でした。カボチャ、サツマイモ、サトイモ、チョロギなどたくさん収穫できました。 特に、理事長の研究により脳細胞を活性化させる事が明らか

となったチョロギは、日本では稀にしか入手できませんが、 より多くの方がその薬効を享受できる様、製品化へ向け、認 知症プロジェクトは進行中です!興味を持たれる方は事務 局までお問合せ下さい。チョロギ販売中です!



チョロギの収穫











#### 海外講演会を開催しました!





理事長は 11 月 25 日 (土)、本会理事の田中實士さんのご協力により、経済発展率が世界一と言われるベトナム・ホーチミン市で、糖尿病にならない為にサラシア茶の効能効果などについて、ベトナムでは有名な医師であり医療の評論家の LUONG LE HOANG 先生と共に約 400 名の市民に向け開催された健康セミナーにて講演をして来ました。

# 2018年 1 月・2月・3月のごれからの行事予定

~花脊の薬草の森公園は雪のため閉山中です~

◆ <u>自然療法アドバイザー養成講座</u>(事前にお電話にてご予約ください)

午後2時~4時30分 於:事務局3Fセミナ一室

土曜コース:1月13日・2月10日・3月10日

木曜コース:1月25日・2月22日・3月22日

※受講料:正会員 2,500 円/学生 1,000 円/その他 3,000 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。

毎月第2月曜日は「会員と理事長の<mark>漢方相談の日</mark>(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:1月15日(第3週目に変更) 2月5日(第1週目に変更) 3月12日



## 年末年始の休業日 12月29日(金)~1月4日(木)

平成30年<u>1月分の行事案内のハガキはお送り致しません</u>ので、 行事予定は本誌でご確認下さいます様、お願い致します。

## \*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』

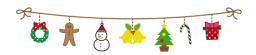
午前の部 11:00~12:30 午後の部 14:00~15:30

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お問合せ下さい。◆

## - 事務局だよリ -

全国の会員の皆様、関係者の皆様、本年も温かいご支援とお心遣い本年も思いました。お陰様で本年も出来が内に沢山の活動を行う事が出来る。平成30年も、さご期待に改した。でするです。これ願います。となりそうぞよろしくお願い新年をお迎え下さい。



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

