

天然資源開発機構ニュース

— Nature's Essentials —

第7号

迎春

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

新年を迎えて

アメリカの力による世界支配の無理が昨年のイラク戦争で少しはわかってきたかなと思います。力があるという自負がいつしか傲慢となり、世界から受け入れられず足元が危うくなっているにもかかわらずわからないのがヒトの常と自戒の意味でも受止めています。いくらコーラやマクドナルドが世界中に店を出してもそれが全世界を制圧して食文化を入れ替えることなど不可能なことは誰も体験しているところです。独自の文化を堅持し新しい文化を育む調和と共生を自然に求め3年目を迎えます本会も少しずつ成果が見えてきています。病気にならない体造りを多方面から本年も企画し実行して行きたいと思います。30年前の栄養学は今の肥満児をよしとしました。少し先を見た食養生、健康造りを提案しますので本年もご協力とご意見をお願い致します。

冷え性、痛みと金時ショウガ

解熱鎮痛薬は多数が合成の医薬品で知られています、それぞれに特長があり用いられていますがいずれも副作用があります。神経痛やリュウマチに、例えばインドメタシンをあるいは腎皮質ホルモンを何年間服用しても治癒しません。一時期抑えているだけである事は皆様も体験されているところです。冷えを改善する西洋医学の医薬品はあるでしょうか？冷えが原因の婦人疾患、痛みが多くあることすら西洋医学では問題としません。冷え性など問診の事項に入っていません。

ショウガは世界最古の薬草の書物（中国では本草書ほんぞうしょといいますが）『神農本草経』にも収載されている食品でもあり医薬品でもあります。日本薬局方という医薬品の法律書にも収載されています。海外でもショウガは多用されていますし、その種類は大根にも丸や長いもの、又栽培時期など多数知られていると同様に色々と形状や切断面、芳香性、色など変化のあることが知られています。冷えや痛みにも効果を示すショウガ中の薬効と成分を研究して、日本特産のショウガ“金時ショウガ”に巡り会いました。年中用いられる様に粉末や錠剤も開発しています。紅茶に入れたり蜂蜜漬けにしたり、炊き込み御飯に、又風呂に大匙一杯も入れれば体は温まり金時ショウガに含まれるプロテアーゼで肌はスベスベとなります。寒気の必需品と考えます。

- ※ 1月8日TBS系テレビ“スパSPA人間学”で「金時ショウガ」の話題が放映されます。
- ※ 金時ショウガの種芋は3月頃に紹介します。事務局にお問い合わせと予約を下さい。

お詫びと訂正 前号（第6号）の1頁目のインゲンマメのスペルが間違っていましたのでお詫びします。正しくはKidney ですので Kindney → Kidney に訂正してください。

野外活動報告

○ 野外研修 北山方面 “北山丸太磨と身近な薬草観察会”

11月9日(日)京都・北山で身近な薬草観察会と北山丸太磨見学を実施しました。

時々小雨の降る中をJRバス停菩提道から菩提の滝までの片道約2kmのコースを山原理事長の解説で70種以上の薬草・野草・樹木について勉強しました。その後中田林業さんで丸太磨を見学し、中田さん、中田さんのお母様には色々と大変勉強になるお話を聞かせて頂き有意義な一日でした。大変有難うございました。厚くお礼申し上げます。

● 観察できた薬草・野草・木

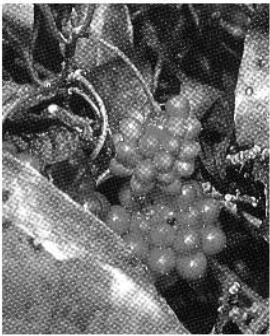
イノコズチ・ゲンノショウコ・ノイバラ・スイカズラ・ヤマノイモ・サネカズラ・ヘクソカズラ・ジャノヒゲ・ヨウシュヤマゴボウ・ヨメナ・タケニグサ・アキノキリンソウ・ヤブガラシ・ヤマジソ・イラクサ・ヤブコウジ・オナモミ・ミツバアケビ・アカメガシワ・アケビ・アオキ・クズ・ヤマザクラ・アオツブラフジ・コウゾ・ウツギ・ヤブニッケイ・ヌルデ・マタタビ・ナンテン・クロモジ・シキミ・ツワブキ・キチジョウソウ その他



| 薬草名 | 科 | 生薬名 | 薬用部位 | 採集時期 | 効能 |
|-------|--------|------|--------|------|----------|
| サネカズラ | マツブサ科 | 南五味子 | 果実 | 晩秋 | 鎮咳、滋養強壯 |
| ジャノヒゲ | ユリ科 | 麦門冬 | 根 | 初夏 | 鎮咳、去痰、強壯 |
| ナンテン | メギ科 | 南天実 | 果実 | 秋～冬期 | 鎮咳 |
| ヌルデ | ウルシ科 | 五倍子 | 葉部の虫癭 | 秋期 | 止瀉、鎮咳、止血 |
| マタタビ | マタタビ科 | 木天蓼 | 果実の虫癭 | 秋期 | 鎮痛、利尿 |
| ヤマノイモ | ヤマノイモ科 | 山薬 | 根(担根体) | 晩秋 | 滋養強壯、止瀉 |

サネカズラ (ビナンカズラ)

古くから詩歌にも詠まれ、親しまれている。サネカズラのサネは果実のこと、カズラはつるの意味である。別名のビナンカズラはつるや葉を水に浸して出てくる粘液を、髪用に用いたため美男葛といわれた。が、実際には男女共に用いられたようである。山地に自生するつる性の常緑木本性植物であるが、生垣や庭木としても植栽される。雌雄異株。秋に紅熟した果実は美しい。晩秋、果実を収穫し、天日乾燥したものが南五味子である。苦味が強いので、蜂蜜や砂糖で調味した方がよい。



ナンテン

ナンテンは古くに中国から薬用として渡来したものが、各地で野生化したものといわれる。中部以西の山地に自生するが、庭園に植栽されることが多い。南天は南天燭、南天竹の略とされ、

燭は実が赤く色づくこと、竹は葉がタケの葉に似る為である。果実は球形の液果で赤熟する。白実のシロナンテン、淡紫色のフジナンテンがあるが薬効には変わりはない。12～1月ごろ、果実を採集して天日乾燥したものが南天実である。作用が強いため量を過ぎすと神経、呼吸などの麻痺を起こすので用法、用量に気をつけること。



ヌルデ

木を折ると、白い樹液が出て、昔はものを塗るのに用いたことから「塗る手」に由来するという。昔は歯を黒く染めるお歯黒染に用いたフシ（附子）の粉はヌルデにできる虫こぶのことで、五倍子ごばいしと呼ばれる。各地の山野に自生する落葉小高木で雌雄異株。小葉と小葉の間に翼があるので、ウルシの仲間と区別できる。雌の木になる果実は熟すと白い粉がつき、味はすっぱくて塩からい。秋、葉にできる虫癭えい（こぶ）をとり、熱湯に入れて中の虫を殺し、天日乾燥したものが五倍子である。五倍子は薬用のほかに重要なタンニン資源で、染料、皮なめし、インクの製造などに用いられる。



ヤマノイモ



日本に野生し、自然生じねんじょう、自然薯じねんとも呼ばれ、里いもに対し、山のいもという意味で名づけられた、という。各地に自生するつる性の多年生草本で雌雄異株。よく似たイモにナガイモがある。ナガイモは中国原産で古く日本に伝えられた。ヤマノイモの自生地には非常によく似たオニドコロがあつて間違えやすい。晩秋、根を掘り取り、外皮をはいで天日乾燥したものが山薬である。漢方薬に処方される。古くに薯蕷しよまと呼ばれて食用にされた。

（山原條二著”京都の薬草百科”京都新聞社刊より抜粋）

薬膳の勧め・・・あなたは食医

NPO法人天然資源開発機構 副理事長
阪口漢方薬膳研究所 阪口 順子

「薬膳」「食医」と言うと何か堅苦しく、難しいと受けとめられるかもしれませんが、しかし、毎日いただく食材を選ぶときに、「旬の物」「身土不二」・・・お住まいの地域での生産物を使用」「気候の変化」「体調」等を考慮に入れて献立を考えれば、「薬膳メニュー」の出来上がりです。

葱、小豆、米、麦など普段の食卓にのぼる食材が実は立派な「薬」です。生姜は「ショウキョウ」「ショウガ」と読みが2種あります。前者は生薬、後者は食材として読みが区別されています。その他の食材も同様に生薬としての名前を持っています。古来より人々は経験上、食物が薬となることを知っていたのです。

「周礼」・・・中国、西周から戦国時代にかけての書物に「食医」という言葉が見られ、既に人々は食生活の大切さを認識していたようです。「食医」とは今の言葉に変えれば、管理栄養士の知識を兼ね備えている医師と言えるのでしょうか？

現在の日本では、食生活の乱れから生活習慣病になっている子供達も見受けられると報道されています。馴染み深い言葉、「医食同源」「薬食同源」「薬膳」表現は異なっても基本的な考えは同じだと考えられます。これらの言葉の意味をよく理解して頂いて、日々の食生活を送っていただきたいと思います。

1月・2月のセミナー案内

市民公開講座（6）

テーマ：薬膳入門（実習）

季節の薬膳“風邪と美肌に効く薬膳”の
講演と実習（おみやげつき）

講師：阪口漢方薬膳研究所長 阪口 順子先生

日時：1月20日（火）

午後1時15分～午後4時30分頃

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・烏丸御池、阪急烏丸
下車徒歩約5分）

参加費：2,000円（会員1,500円）

定員：20名

自然療法アドバイザー養成講座

テーマ：食事と健康、病気と

その自然療法への知恵

日時

土曜日コース：1月17日（土）

2月21日（土）

木曜日コース：1月22日（木）

2月26日（木）

午後2時～午後5時頃

場所：折坂ビル3階

参加費：5,000円

定員：15名

石榴花セミナー

日本で誰も研究開発、まして商品化もしていない全くの新素材“ザクロの花”（生活習慣病退治の優れた天然物である）についてのセミナーを開催します。

日時：1月16日（金） 午前11時～午後5時。会終了後懇親会（希望者のみ）

場所：折坂ビル3Fセミナー室

参加費：50,000円（会員10,000円）（テキスト代を含む）

懇親会費用（5,000円／人）

事務局にて以下の小冊子を用意しております。ご利用ください。

| | | |
|-----|------------------------------|-------------|
| 解説書 | 金時ショウガ（体の錆止め、冷え症改善） | 定価 350円（税別） |
| | 紅景天（アルコール排泄や腎機能の賦活） | 定価 400円（税別） |
| | サラシノール茶（糖尿病、肥満に効きます） | 定価 400円（税別） |
| | サラシノール茶Ⅱ（高脂血症、動脈硬化、脂肪肝に効きます） | 定価 450円（税別） |
| | 藻塩ものがたり（高血圧になりにくい海藻ミネラル塩です） | 定価 350円（税別） |
| | 東洋医学入門（一般的な東洋医学の入門書です） | 定価 800円（税別） |

編集後記

明けましておめでとうございます。

本年もよろしくお願ひ申し上げます。

本会報をますます充実していくために会員
の皆様のご意見をお願いします。また、会員相
互のコミュニケーションの場ともしたいと思
いますので皆様の投稿をおまちしています。

益々充実した年に成りますように！

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

電話：075-256-0811 FAX：075-257-3591

E-mail：pharma@gaia.eonet.ne.jp