"自然流"健康づくりの情報誌

認定特定非営利活動法人

2021 春季号

天然薬用資源開発機構ニュース

- Contents
- 3. 漢方褒貶「花粉症」
- 1. 京都北山の薬用植物図譜 4. マスクの効果について

 - 「ツワブキ」 5. 花脊だより

- 7. 各種〈薬草苗〉頒布のお知らせ
- 8.2020年12月 2021年1月2月の活動報告
- 2. 新年度を迎えるにあたり 6. 微生物資材 "来復"について 9.2021年4月5月6月の行事予定



つわぶき

石蕗

名 Farfugium japonicum (L.) Kitam 学

キク科ツワブキ属 分 類

生 薬 名 秦吾 (タクゴ)

薬用部位 根茎

根茎:健胃、食中毒・下痢の改善 効

葉 : 抗菌作用

ハート形の葉、長い柄は毛に包まれ、若い葉柄 を食用にすることなど、ツワブキはフキによく似 ています。肉厚の葉には艶(光沢)があるところ から、ツヤブキが転化した和名です。

海岸近くの林内などに群生する常緑多年草で、分布は本州(太平洋側は福島県以南、日本海側は福井県以西)・ 四国・九州に広がっています。

ツワブキの花期は晩秋から初冬にかけて、他の草木たちが冬支度にかかっている頃に美しい花を咲かせます。 そのため俳句の世界では冬の季語として用いられるほか、庭園の色どりに人気のある植物です。古くから園芸 化され、野生種には見られない八重咲きのものや、葉が黄色い斑入りのものなど、多くの品種があります。

根茎は短いけれど太く、葉は長い柄の先端に束生します。晩秋になると、密集した葉のあいだから長さ 50cm ほどの花茎が立ち上がり、先に黄色い頭状花をつけます。花径は3cm程で、舌状花が外側に一列並び、中央の 花は全て筒状花です。舌状花は雌花、筒状花は両性花で、真冬に結実します。

ツワブキは4月頃に株分けによっても増殖できます。鑑賞用に庭に植えておけば、はからずも人助けをして くれる薬草です。葉にはヘキセナールという抗菌作用のある成分が含まれています。打撲、火傷、腫などの外 傷には、生葉を火であぶりもんで柔らかくして、薄皮を剥いで患部にはります。生薬「橐吾」である根茎は、 10月頃に採取しよく洗い、刻んで天日干しにします。乾燥した根茎 10~20g を 400cc の水で煎じて服用すると、 食あたりや下痢、魚の毒消しの効果があります。

3ページに続く

R&D Agency for Curative Natural Products

新年度を迎えるにあたり



理事長・医学博士 山原 條二

-雑木林の再生と SDGs-

三月は英語で「March」、行進曲と同じ様に花育も動き出す季節です。コロナはまだ終息しそうにありませんが、そろそろピークを越えて上手に付き合う時期に入ると思います。さて、昨年は雪や鹿、猪に負けない防獣ネットを設置の上、1000本余りの杉の苗を植林しました。地球温暖化の元凶である CO₂を代謝吸収し浄化してくれる樹木を一本でも生育することの意義も考えたうえでの作業です。前号でも特製堆肥に使用している炭の環

自然観察会で通る道



境浄化作用や土壌改良効果などについてお伝えしました。今回は植林する樹種についての考えを述べたいと思います。会報誌 66 号で「花脊の千本桜」を夢見て行った、落葉樹の山桜の植林事業を紹介しました。残念な事に大雪と鹿の食害によりほぼ全滅させられたという経験があります。それでも落葉樹の植林を行うのには理由があります。100 年以上も人工的に手の入っていない京都の北山の林の風景はいつも農園から自然観察会で通るルート(写真)の様にアカマツ、ソヨゴ、スギ、ヒノキ、ツガ、ユズリハ、モミ、300年の大杉などの常緑樹と、ネジキ、コバノミツバツツジ、ホオノキ、コナラ、ウワミズザクラ、タムシバ、ヤマザクラなどの落葉樹、下草にはショウジョウバカマ、イワナシ、ササユリ、カンアオイ、ダイモンジソウなど様々な植物が混ざって自然と共存しています。この場所には落葉による堆肥が 20-30cm もできていることがあります。一方、炭焼き小屋近くの植林地に出ると、枝打ちもしていますがほとんど落葉もなく堆肥がみられません。

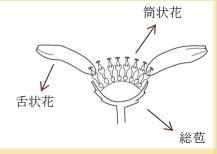
堆肥は保水だけではなく根の保温にも重要です。夏の炎天が続いても渓流が枯れたことがないのもこれら堆肥のおかげにあります。近年の極端な豪雨による山崩れの発生も堆肥の蓄積と無関係ではありません。また、昆虫類の住み処でもあります。杉や桧の植林は比較的容易ですが落葉樹である雑木類はそう簡単にいかないのは林業の専業者のみならず私共も経験済みです。

今回は杉の生育の速さを利用して杉をある程度の大きさにしてから雑木類の植林を行います。そうすると、杉が雨風や雪からの防御林の役目をして雑木の生育を助けてくれると考えます。雑木が一人前に活着した状態を見届けたら杉を間伐します。勿論間伐した杉の枝葉は堆肥に幹は炭にして土に返します。これを繰り返し、いずれ全山を山桜などの雑木林にしようという実証実験をこれから 10 年間は進めていき SDGs 事業と CO_2 削減を併せ考えた手本の作業に仕上げたいと思っています。季節ごとに風景は変わりますので、その情況の観察に是非ご来遊ください。

※SDGs とは Sustainable Development Goals の略で、「持続可能な開発目標」を指します。その目標の中には環境保全や地球温暖化対策、地域再生などがあります。

京都北山の薬用植物図譜◆

昔から親しまれるフキを用いた伝統保存食"キャラブキ"をツワブキで作ることができます。春先、若い芽は褐色の毛に包まれ、まだ開かずに内側に巻き込んでいます。その葉柄をとりフキと同様に調理しますが、ツワブキは毒性のあるピロリジン型アルカロイドを含有します。そのままでは肝毒性があるため、木灰や重曹をつかって茹でアク抜きをして食用としましょう。



漢方療法シリーズ 漢方褒貶(13)

花粉症

~生活習慣に潜む本当の原因と解決法~

春らしい日があるかと思うと真冬の寒波がきたりするのがこの頃です。本年の旧正月は2月12日です。春分の日3月20日は旧暦では2月8日にあたり、この時期は陽気が漸増し昼の時間が長く陰陽のバランスをうまく保つと陽気に負けることはありません。

2月×日、主な愁訴は花粉症で来局されました。体質の陰陽虚実や病気についても状態を瞬時に把握することが投薬への重要な判断基準の一つでもあります。血液検査のデータ、食事内容も含めた生活習慣の把握が病因の解明には必要です。今回の患者は実症(実証)の充実した体格の花粉症。問診していくうちに病因が見えてきました。それは肉類の多食に加えてソフトドリンクやビール、焼酎のロックなどの常飲による体の冷えからくる酸欠状態です。その特徴である赤ら顔は水毒由来の炎症誘発型の生活にあります。

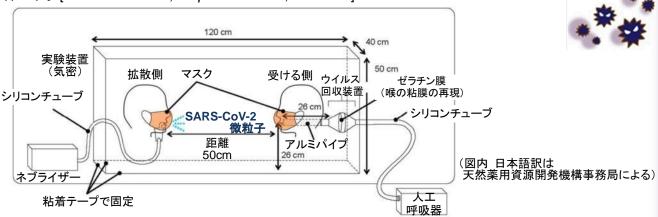
体が冷えると体内の様々な反応が低下してしまいます。そのため冷えを解消しようとして炎症が発生しやすい体質となり免疫系の異常や過剰な反応が生じてしまいます。1~2月に飛散する杉花粉という健常人にとっては何ともなく無毒の蛋白質に対して体が異物であると判断し過剰反応してしまうのが花粉症です。

花粉症やアレルギー体質の人のほとんどが温かい飲み物よりも冷たい飲み物を好みます。氷の入った水と熱いお茶のどちらを好むか観察していますと、前者が圧倒的に多いのは体が熱を持っているからです。ペットボトルを持ち歩いているのもこの体質の人の特徴です。患者には食養生で旬の物を摂取することの重要性を納得していただき、さらに体を温める食事や温かい飲み物が原因の解決になるということをご説明しました。ステロイド剤や抗アレルギー剤、抗ヒスタミン剤はその時の症状を数時間抑制するだけで、根本的な解決にはならないという理由も解説するとご本人にもよく理解していただけたようです。1時間余りの問診と生活指導の終わりに"三種混合粉末"をお勧めし金時ショウガ、甘茶、大高良姜の働きによる体質改善効果で、健常人に誘導するのには時間もかかりますが、これらの生薬群には花粉症を治す力があるということを理解してお帰りになりました。

マスクの効果について



アメリカ微生物学会(American Society for Microbiology)の出版する *mSphere* <Clinical Science and Epidemiology>部門に掲載されていたコロナウイルス対策としてのマスクの効果についての論文の紹介です。[Hiroshi Ueki et al, *mSphere* e00637, 20. 2020.]



図のように二組のマネキンの一方に飛沫を発生させるネブライザー、一方に人工呼吸器をつけたマネキンを気密状態の実験装置の中に入れ、①コットンマスク②医療用(手術用)のマスク③医療用(密着型)マスク N95 の三種類のマスクで比較します。飛沫を出す図の左側のマネキンに各種マスクをさせた場合と飛沫を受ける右側にマスクをさせた場合についての実験です。COVID-19 の定量は PCR とウイルスの培養によるプラークアッセイの 2 つで行っています。2 つのマネキンの距離は 50cm の間隔がある装置です。右側にだけマスクをさせて左側にマスクをさせない場合で比較して①コットンマスクは 20-40%、②手術用マスクは 50%、③N95 密着型マスクでは 80-90%のウイルスの侵入が抑制されました。密着型の医療用マスクはかなり有効です。つまり、アベノマスクをしていても 50cm 程度接近しているとかなりコロナウイルスの汚染に晒されてしまうということです。一方左側のウイルスを拡散させるマネキンに①コットンマスク、右側に①②③のマスクをさせた場合や左側に②のマスクをさせて右側の飛沫を受ける側に①②③のマスクをさせた時の右側の感染度なども調べています。

N95 医療用マスクを着用していても完全には感染を防御することはできませんでしたが、ある程度の感染防止効果はあると論文では結論しています。

マスクはしないよりもやはり人の多いところに行くのであれば着用した方が他の人の為にも有用ということです。



News from Myanmar(ミャンマー便り) - 休載 - 「ミャンマーの守寧と秩序の回復を願って」

本号のミャンマー便りはお休みとさせていただきます。

今回のミャンマーでのクーデターは本法人にとっても、大きな衝撃でした。そのような中、度々、会報Ⅰ誌でもご紹介させていただいております Sein Than 様、皆様はご無事と聞き及んでおります。

今はこの混乱で命を落とされた方のご冥福をお祈りすると共にミャンマーの方々が一刻も早く平和と 安全を取り戻されることを切に願っております。

花脊だより

清野 利夫

久しぶりの「花背だより」にはりきっているタヌキ園長代理の清野です。会員の皆様お元気でしたか、また本年も花背の「京都薬草の森公園」で、とびっきりの笑顔で皆様のご来園をお待ちしております。皆様にそれぞれの楽しみ方で過ごしていただけたらと思います。

さて、あらためて京都北山の里山である花脊の魅力は何かと考えたときに、私見ですが花 背の魅力とは「中途半端な田舎じゃないところ」なのではないでしょうか。公園が位置する花 背原地町には自動販売機やスーパーのようなお店はまったくありません、一番近いコンビニ でも車を飛ばして30分もかかり、携帯電話もすぐに圏外になります、バスも1日3本か4本し か走らない「本当の田舎」です。

この『なにもない』花背の自然豊かで、のどかな風景の中にゆっくりと時が流れ、また大きく深呼吸すると土と緑の香りが入ってきます。『なにもない』からこそ花背は魅力溢れる「大人の楽園」になるのです。そして心が癒され深い郷愁に駆られるのは、また何百年もの間そこに暮らす人々が守り続けてきた集落にこそ日本の原風景があるからではないでしょうか。

冬はすでに春を宿して



近年日本からこの様な心を癒す原風景がほとんど無くなってしまいました。

戦後日本は大量消費の高度経済成長期を迎え、その時から多くの里山も姿を変えてしまったからです。日本の農業は大量消費に応える大量生産をアメリカ等に見習ったのです。アメリカをはじめとしたアグリビジネスが運営しているような大規模の農場は、いわば農業を出来るだけ工業に近づけようとしました。安く、同じものを、大量に、効率よく作る。そのために大量の化学肥料を使います、大量の化学肥料を使うと多くの虫や病原菌がよってくるので大量の農薬を使わないといけなくなるのです。結果として生産は大幅に伸びました。しかし、今になってそのツケが回ってきています。自然が何千年にもわたって造ってくれた水や土を、めちゃくちゃに食い荒らして、一刻だけ収量を増やしたにすぎませんでした。落葉などの堆肥で自然に1cm厚の表土を造るのに何年かかると思われますか、落葉樹も混生する自然林の場合で100年もかかります。



環境省によると現在の大量生産・大量消費・大量廃棄の社会経済システムは、私たち人類に便利で快適な暮らしを戦後僅か75年間提供しましたが、一方で、自然環境に多大な負荷を与え、そのため社会経済システムと自然環境のバランスが崩れ、このままでは人類の生存そのものが脅かされていると環境省が警鐘を鳴らしています。農水省も動き出しました。農業経営統計調査によると、堆肥の投入量が30年間で約4分の1に減少した為、地力の低下を招きました。一方、窒素・リン酸・カリ中心の化学肥料の過剰による病気の誘発などで土造りや土壌の栄養バランスなどの改善から「肥料取締法」が本年、改正・施行になります。

そこで登場するのが山原理事長考案の改良版【来復】です

土造りや土壌の栄養バランスを改善する【来復】の中身の組成の詳しいことはあまり言えませんが、今後農水省を救い環境省に希望を与えるものになると確信しています。

花脊が変わらずにあるのは、もちろん集落の人々が守ってくれたのと「本当の田舎」だったからです。日本の数少なくなったどこの里山にも負けない魅力溢れる「大人の楽園」花背を五感で感じてください。 4月4日の山開きから子タヌキ2匹も笑顔でお出迎えいたします。

せーの。



微生物資材"来復"について



戦後から化学肥料の多用が続き地力の不足による農産物の収量の減少のみならず、おいしくない野菜や、 病害虫の発生など、やっと問題にされ始めました。国も地力回復剤を奨励する状況にあります。

自然循環型 SDGs で環境に出来るだけ負荷をかけない薬草や農産物の栽培法の開発を十数年進めて来ています。自然は陰陽のバランスで全てが循環している事を考え"来復"を改良して来ています。今年度の来復は、昨年や一昨年産のものとはかなり効き目が異なっています。

陰陽は地下部と地上部に別けて、そのバランスの取れた土壌微生物の改良剤を考案しました。

●樹木および竹の枝葉	(陽)
●樹木および竹の幹より製造した炭	(陽)
●海藻粉末	(陰)
●ウコン粉末	(陰)
•	(陽)
•	(陰)
• •	(陽)
●納豆	(陽)

元気の無い鉢植え、何年経っても花も咲かないツバキ、果実の成らない木やカイガラ虫による煤病のスダチ等。面積にもよりますが小さい鉢植えなら弱った植物の鉢の根元にこの微生物資材 "菜後"を一握り置くだけで、一ヵ月もすればその効果は明らかです。

尚、本品は農水省へ微生物資材として登録申請中です。今後の展開はニュースにてお知らせします。

各種《禁草菌》頒布のお知らせ

チョロギの苗を販売します!



300 円/袋(200g) (税込)

チョロギ苗を販売いたします。 チョロギは3月~4月に塊茎を植付けて栽培します。栽培は大変簡単で、ジャガイモが育つ場所であればどこでも育ちます。晩秋から来春3月頃まで地下に多くの根茎が面白いほど出てきます。

チョロギ中の炭水化物のほとんどが"スタキオース"というオリゴ糖です。オリゴ糖は腸内細菌の餌となり善玉菌を増やします。是非、健康な生活の維持にお役立てください。

食用菊(白根菊)の苗を頒布します!

春がやってきました。食用菊の苗を頒布(無料)いたします。(苗の育て方付き)。会報誌 No.48 で紹介しました黄系の白根菊で 9 月末~10 月頃に大きな黄色い花を咲かせます。

『神農本草経』にも菊花(上品・十七)として記載がありますとおり生薬としても重宝されており、漢方薬でも"杞菊地黄丸"に用いられます。栽培からお料理まで是非お楽しみください。

ワレモコウの苗を頒布します!

ワレモコウの苗を頒布(無料)いたします。 バラ科で秋の野草を代表する多年草です。 日当たりの良い場所を好む植物です。

※各々発送も承ります。(送料別途)





ご支援・ご寄附を誠に有難うございました。

ご支援いただいている皆様へ

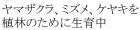
活動へのご参加・ご寄附等のご支援を賜り、心より感謝申し上げます。 昨年度のご寄附は以下の活動に使用されました。

Snapshot of 2020

雑木林の

地球温暖化は年々深刻さを増しています。 CO_2 を代謝吸収し、浄化してくれる樹木を一本でも多く生育させる意義も考えた上で、雑木林の再生を行います。トチ、クヌギ、ヤマザクラ、カシワ、トチュウ、キハダなどの薬木や落葉樹、アカマツなどの常緑樹を植林します。花の咲く植物には昆虫が集まり、昆虫を求めて鳥も暮らせます。様々な動植物が共生する林は人々にリフレッシュの場を提供するだけでなく、水をも活性化します。林内の落葉でできた堆肥は保水力のみならず雨水の浄化槽にもなり、上桂川、安曇川、果ては淀川といった 1000 万人を超える人々の水源として機能します。







昨秋に植林完了地

○プロジェクトの作業内容

まずスギ 1040 本を植林しました。今後ある程度生育したスギ の間に雑木を植林します。これによって植林の困難な雑木類の 育成を助けられます。この雑木が成長した後は杉を間伐し、枝 葉やスギの炭を特製堆肥に転用します。炭を土に還すことによって土壌の ${\bf CO}_2$ 貯蔵効果の高い農業活動を実現します。

○プロジェクトにおける寄附金使途

苗木の購入 (スギ 1040 本の他、キハダ、トチュウ、カヤなど) 獣害防止ネットの購入

苗木の植付、獣害防止ネットの取付作業費用

50年~60年前は花脊でも松茸が収穫されていましたが、松食い虫による松枯れが発生し、アカマツ林の多くは消滅してしまい、松茸もみられなくなりました。またプロパンガスの導入により薪の採取が行なわれなくなったことで、松山の手入れがなされなくなりました。幸い、公園内には樹齢 70~80年のアカマツの下に 5~6年生のアカマツの生育がみられます。この周辺をまずアカマツ、コナラ林に仕上げ、松茸山の再生を検討します。





公園内のアカマツ(樹齢 70~80年) 会員の方々による植樹

○プロジェクトの作業内容

昨年度は林内の木を伐採し日当たりよくし、会員、ボランティアの 方々とアカマツ苗を数株植樹しました。今後は公園内の樹齢 70~80 年 のアカマツを中心に、その周囲にアカマツ苗を植付けます。

○プロジェクトにおける寄附金使途

苗木の購入 (アカマツ 100 本)

伐採整備費用(大径木の伐採は危険性があるため、

職人の方に依頼しています。)

「ベラン

エダ

事の

セミナーハウスの老朽化したベラ ンダの改修工事を行いました。

○寄附金使途 ヒノキ材の購入 取付工事費用



《ご支援、ご寄附のお願い》

当認定 NPO 法人の活動は皆様からのご支援によって支えられています。活動を支援してくださる会員および寄附を募集しております。温かいご支援を是非ともお願いいたします。

□お問い合わせ・お申し込み

認定特定非営利活動法人

天然薬用資源開発機構 事務局

$\pm 602-8136$

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

※本法人へのご寄附は、寄附金控除の優遇措置を受けることができます。

2020年12月・2021年1月・2月の活動報告

京都薬草の森公園

12月5日(土曜日) ~この日の整備をもって春まで「薬草の森公園」は閉山です~

一年の締めくくりはサフランの花を収穫して雌蕊を採取しました。お持ち帰りいただいた雌蕊はサフランティーや サフランライス、パエリア等にご活用いただけたかと存じます。また、閉山準備も無事完了しました。

2020年は草引きや収穫など様々な面でご協力いただき、ありがとうございました。

2021年も「薬草の森公園」をどうぞよろしくお願いいたします。







栄養満点の昼ごはん

大根葉、人参葉、ワサビ菜など、 季節の自家栽培野菜を自然の味 付けで化学調味料は使わずに調 理しています。

2021年4月・5月・6月の行事予定

◆京都薬草の森公園 整備

4月4日(日) 山開き・自然観察会・椎茸の菌打ち実習

5月1日(土) 金時ショウガなどの植付・植樹・自然観察会

6月6日(日) 畑や山での作業・自然観察会

(事前にお電話にてご連絡ください)

◆理事会・総会

5月27日(木)

16時30分~ 理 事 会 (於:事務局3Fセミナー室)

17時00分~ 総 会 (於:事務局3Fセミナー室)

17時30分~ 懇 親 会 (於:京料理 松粂)

※社会情勢により変更する場合がございます

◆<u>自然療法セミナー</u>*

午後2時~4時 (於:事務局3Fセミナー室)

土曜コース: 4月10日、5月8日、6月12日

木曜コース: 4月22日、5月27日 (セミナー後 理事会&総会)、6月24日

◎受講料:正会員 2,500 円/学生 1,000 円/一般 3,000 円

★ 従来通り、アドバイザー資格ご希望の受講者の方は試験後、

(事前にお電話にてご予約ください)

結果により資格認定いたします。

セミナーご参加の際は公共交通機関 または近隣の駐車場をご利用ください。

当機構の駐車場に空きがあれば ご利用いただけますが、 事前のご予約受付は

終了とさせていただきます。

毎月第2月曜日は

「理事長の漢方相談の日(無料)です」

会員の方、一般の方、どなたでもご相談いただけます。 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: 4月12日 5月10日 6月14日

*

新年度がスタートします!



会員の皆様は、年会費の納入をよろしくお願い致します。 また新規に本法人の会員になって頂ける方を募集しております!

-事務局だより-

全国の会員の皆様、応援してくださっている皆様、いかがお過ごしでしょうか。4月4日はいよいよ山開きです。気温の上昇と降雨の増加も味方して、コロナウイルスの感染者数も漸減に転じています。しかし、気を緩めてはいけません。感染防止対策は言わずもがな、やはり大切なのは"食養生"なのではないでしょうか。マスクをして人混みを避けてもウイルスは忍び寄ってきます。日頃からの食事・生活習慣で心身ともに健康なウイルスに負けない体を造り上げましょう。

また、本年度もセミナーハウスや薬草の森公園は「健康造り・環境造り」の実践の場としてより充実させていく所存です。 外出自粛の息抜きも兼ねて、雄大な花脊の自然と触れ合いながら皆様が健康にお過ごしいただけますよう、スタッフー同お 待ちしております。皆様のご健康を心より願っております。

発行所: 認定特定非當利活動法人 天然薬用資源開発機構 編集: 認定特定非當利活動法人 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 HP:http://www.tenshikai.or.jp