会報誌ページに戻る

“自然流”健康づくりの情報誌

Vol.85
2023 春季号

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

Contents

1. 京都北山薬用植物図譜「梅」
2. 新年度を迎えるにあたり
3. 金時ショウガ粉末の薬効が優れているという“Evidence”
4. 漢方褒貶
5. 家庭園芸を楽しむノウハウを伝授します
6. 花背だより
7. 2022 年 12 月 2023 年 1 月 2 月 3 月の活動報告
8. 2023 年 4 月 5 月 6 月の行事予定

京都北山 10 薬用植物図譜

梅（ウメ）

学　名　*Prunus mume*
分　類　バラ科サクラ属
生薬名　烏梅（ウバイ）
薬用部位　果実
薬　効　解熱・鎮咳

花脊薬草の森公園の果樹園には梅の木が 8 本あります。紅葉の時期が過ぎるとすっかり落葉しますが、12 月、梅の枝には小さなピンク色の蕾が沢山なっていました。厳しい寒さの中、花を咲かせる仕度を済ませて豪雪に備える姿に感銘を受けました。

2 月初旬から花の小さい小梅という品種が咲き始め、続いて南高梅、豊後梅と順に開花します。梅雨という言葉の通り、ジメジメとした時期に梅は結実します。青色の実が成り、次第に黄色く熟します。完熟すると枝から落ち同時に蕪が取れるので加工の際の手間が省けますが、地面に落ちた実を放置するとすぐに傷んでしまうのでこまめに見て回ることが必要です。未熟な実と完熟の実では用途を使い分けることが出来ます。未熟な実はクエン酸が多いため民間薬として用いられる梅肉エキスに適しており、完熟の実は食用として梅干しや梅ピューレなどに向いています。

梅の実、特に梅肉エキスは病原性大腸菌などに由来する下痢止めに有効です。これは抗菌剤のような“菌をやっつける”という西洋医学的な発想とは異なり、腸に菌が住めなくなるようにするという東洋医学的な考え方です。腸内の pH は 7.3~7.4 と中性~弱アルカリ性です。これは大腸菌や黄色ブドウ球菌の至適生育環境です。そこで梅肉エキスのクエン酸によってお腹の pH を酸性に傾けることによって、菌が住めない腸内環境をつくることが出来ます。

夏の暑い季節に事務局では理事長特製の梅ピューレのジュースを例年お出ししており、爽やかな口当たりでご好評いただいています。皆様も是非お好みの用い方で梅の実を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。(梅ピューレの詳しいレシピは会報誌 70 号でご紹介しています。)

次ページに続く

2023 年度
令和 5 年度

新年度を迎えるにあたり

理事長・医学博士　　山原 條二

遅すぎた感じもしますがやっとコロナ禍の終息が宣言されそうです。普段から申していますが、自然の治癒力を維持・調整する事は病気が近寄って来ない基本です。その為に食養生、適度な運動、ストレスから遠ざかる必要があります。今年度から自然療法セミナーや花背での活動内容を少し工夫し新しい取組みを模索してみようと考えています。季節の薬草や薬木を健康造りに取り入れる理論を学び実際の場として何か出来ないかという事です。環境に負荷をかけない堆肥造りは本年度も継続試験項目です。有用植物の良品の増産は社会貢献度も高い事業と考えています。

気分の転換に有用植物の栽培をお考えの方々にもどうすれば間違いなく花や実が出来るのか、そのわけから実体験していただき化学肥料や農薬に依存しない実際の方法を伝授したいとプログラムを作成中です。気分転換に是非花脊にも来遊下さるだけでも結構です。自然の豊かさを体感してみて下さい。また、胡麻の葉“青嚢（せいじょう）”の特別セミナーも続け開催します。よく内容を知って青嚢を活用していただきたいと思います。

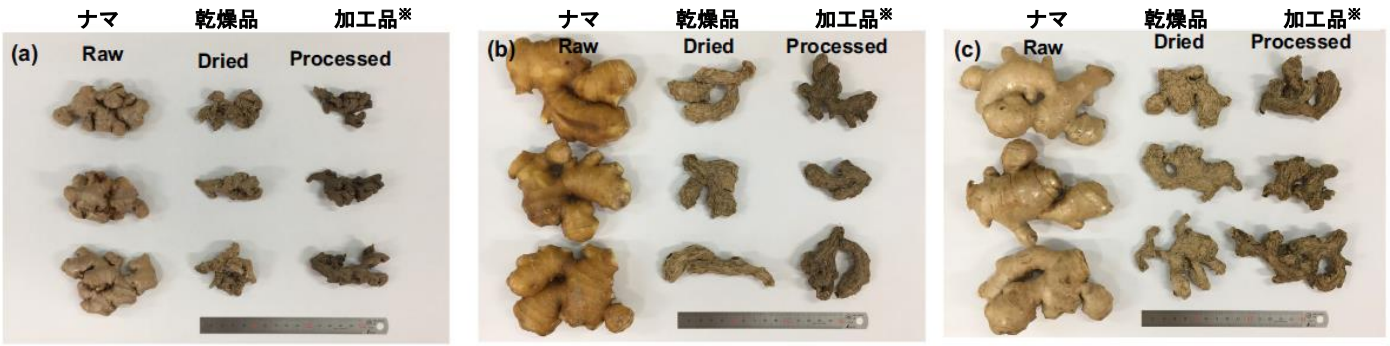
「京都北山薬用植物図譜」続き

京都に居ながら梅の話しで北野天満宮を抜かす事は、山葵の無い握り寿司の様なものです。京都の北野天満宮は全国に 1 万社以上ある“天神さん”の総本山で、文教の神として菅原道真を祀っています。また京都では梅といったら天神さんと結びついていますが、その由来、縁起をご存知の方は少ないと思いますのでご紹介します。菅公 55 才の時、藤原時平の讒言（ざんげん）により大宰府に流されてしまいました。その時庭に植栽され好んでいた梅を見て有名な“東風吹かば匂いおこせよ梅の花”を詠みました。その梅が菅公について京の屋敷から大宰府に飛んで来たとして、同じ紅梅が大宰府の飛梅として今でも有名な由来でその他多くの名木が植栽されています。2 月 25 日は菅公の命日で毎年盛大な梅花祭が開催されます。またその時に秀吉が北野大茶湯をやった故事も含め野点大茶湯会も行われます。平安時代、物事の決定はよく陰陽道に従って行われており、藤原氏が菅公の怨霊を恐れ建てられたのが北野天満宮です。21 日は東寺の弘法さん、25 日天神さんの縁日は長年続けられ大繁盛です。ついでに私は枚方の蹉跎（さだ）小学校を卒業しました。蹉跎とは足摺りするとか地団駄を踏む事を意味します。菅公が大宰府へ流されるのが嫌だとこの地の名前を蹉跎としたとか子供の頃にもう 70 年も前に聞いたことを妙に覚えています。

金時ショウガ粉末 の薬効が優れているという“Evidence”

本年 2 月到着の *Journal of Natural Medicines* という雑誌の中に小生姜の金時、中生姜の黄金(こがね)および土佐生姜の成分分析から薬用には金時生姜がいいという論文がありましたので紹介します。(Yuto Nishidono and Ken Tanaka, *J Nat Med.* 77, 118-127 (2023))

※加工品とは、ジンゲロールがショウガオールに変化するように加工した物



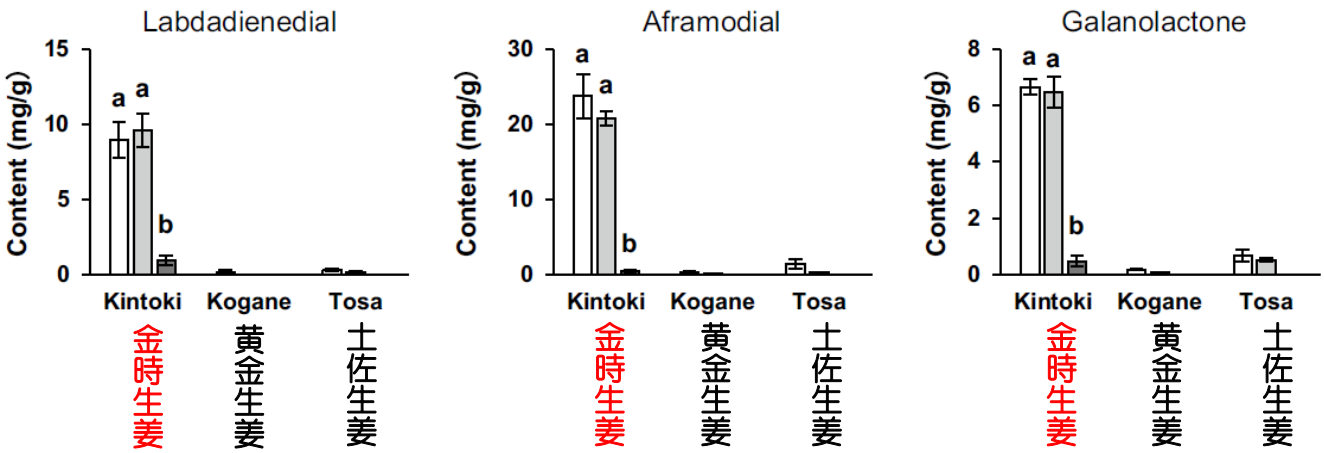
金時生姜　　黄金生姜　　土佐生姜

まず、外観の写真にあります様に金時生姜は大変小型ですが、栽培すると分結力が強く、収率から考えると 10-15 倍になる性質が花育での試験農園のデータからもわかっています。今回の論文で述べられている特長として、「ジテルペン」といわれている Galanolactone（ガラノラクトン）をはじめとして、Labdadienedial（ラブダジエンジアール）、Aframodial（アフラモジアール）などは体内でコレステロールの合成を阻害したり、吐き気を止めたりする薬効成分が突出して多いという事がわかります。ただ、これらの成分は精油中に含まれている為に、煎じて服用するよりも粉末のままでの使用が有効です。

高コレステロール患者に用いられる医療用の医薬品と類似の作用を有するこれらジテルペンに注目していきたいと考え、紹介しました。因みに京都のスーパーで売られている高知県産のショウガはほとんどが黄金か土佐生姜です。

体内でコレステロールの合成を阻害する 生姜に含まれる３つの化合物

① ラブダジエンジアール　② アフラモジアール　③ ガラノラクトン



各化合物の内容量　　ナマ（白）、乾燥品（グレー）、加工品（濃いグレー）

漢方療法シリーズ

漢方褒貶(21)

―　アトピーと免疫　―

先日の自然療法セミナーで資料「漢方療法における私の方針　―治すとは何か―」を皆様にお配りしました。内容は以下の通りです。

○気･血･水の停滞状況を見てその原因に迫る。

○食養生のやり方は医薬品の摂取よりも重要であることを解説する。

○未病の内に健康体に戻す努力をする。

○自然の治癒(癒)力を損傷する行為はしない。

○自然の治癒力を妨げている原因を除く。

○自然の治癒力が衰えている時はそれを活性化する。

○自然治癒力が過剰に出ている時はそれを調整する。

常にこの様な方針で“治す”ことに拘泥していますが、健康な細胞が再生するのには 50 歳以上になると特に時間がかかります。そのわけもよく説明しました。ヒトの誕生時の細胞数は僅かに 3 兆個ですが、それが成人すると 60 兆個にもなります。20 倍です。しかし、その後に問題があります。ヒトが一生に体の細胞を分裂し新規になる回数はほぼ 50 回とされています。その 50 回の内、40 回は成人までに行われてしまいます。人生 100 年時代ですから、20 歳から残る 80 年間に 10 回程しか細胞の入れ替えは無いのです。単純に計算して 8 年間は損傷させないように使用しないといけないと考えていい状況に来ます。この損傷した細胞を自然治癒力で新しくなるのを助けるのが青嚢であったり漢方療法であったりします。青嚢は満遍無く使用できますが、漢方療法はその損傷に特化したやり方で処方の選択にはかなりの経験が必要です。

さて今号は 15 歳位からアトピー性皮膚炎､現在 41 歳ですから 26 年もの歴史を背負った女性の来所を受けました。基本として化粧しないで来ていただくのと、血液検査のデーター、直近数日の食事内容や医薬品の使用状況、その他問診票に記入していただいた情報や望診などが重要な病態判断の指標となります。最近はアレルギー物質に対しての特異的 IgE を測定しますので何に反応しているのかよくわかります。ある物質に IgE が異常に高いという事は免疫反応が強く出ているという事を意味します。よく“免疫力を高めよう”など間違った事を信じている方がいます。体が常に上手に作動するには恒常性を維持させる事が重要です。高くなり過ぎた IgE 値を正常値に返す事が治療になります。この方は数軒もの皮膚科に行かれていましたが常用処方の外用ステロイド剤と抗アレルギー剤の服用を 26 年間も行ってきています。全身の皮膚の損傷状況は特に女性ですので気の毒という外はありません。毎月の来所と食養生の重要性の理解を願う事で治療は始まりました｡1 年はかかると思いますのでその経過は来年報告したいと思います。

家庭園芸を楽しむノウハウを伝授します！

花背のセミナーハウスは築後もう 15 年が過ぎました。試験農園もそれなりに活用されてきています。令和 5 年度から体と心の健康造りも考え、体と心を動かす手段に家庭園芸のやり方を基本から学ぶ時間を花背で持ちたいと考えています。そこで薬草の森公園の公開整備では、1 年を通して有用植物の栽培方法をレクチャーします。プランター栽培の失敗の原因は肥料（化学肥料）と水のやり過ぎです。植物の気持ちになる目線から学ぶことを計画しています。多くの方にご参加いただけるような企画を検討中です。

また自然療法セミナーでは公開整備と連携した新企画「疾患と生薬」がはじまります。疾患と生薬や食材との関係をセミナーで学び、実際に家庭園芸を楽しむノウハウを花背で実践してみてはいかがでしょうか。(自然療法セミナーの詳細は同封の別紙をご参照ください。)

カボチャの株主を募集します

播種から追肥、除草と収穫に約半年間かかります。公開整備で花背にお越しの際にその都度育成のノウハウを伝授します。参加出来ない時は事務局で手入れし 9 月末～10 月初旬に収穫します各株の収穫物はすべて株主の物になります。カボチャは 12 月まで貯蔵がきくホクホクカボチャが大へん好評でしたので今年はこの種を 4 月に播種します。3 株で 1,000 円（管理手数料込）をお願いします。

花脊だより

『素戔嗚尊（スサノオノミコト）』は毛むくじゃら

四大文明、ギリシャ、ローマ文明などが栄えていたとき、それらの国々は次々と木材を消費してしまいました。その結果、世界のどの国も有用な木は少なく、中国・韓国などお隣の国々も木々は貧しいものです。しかし日本は１万年にもわたっての、採集狩猟の時代があって、多くの木々に恵まれてきました。そして国全体の６７％もが緑で占められています。今では、日本ほど有用な木々に恵まれた国は世界中見渡しても他にはありません。ヒノキ、スギ、クス、カツラ、カヤ、カシ、トチ、コウヤマキなどなど、いずれも独特の味わいを持つ木々です。なぜ日本だけに有用な木々が残ったのでしょうか、その謎の答えが「素戔嗚尊（スサノオノミコト）」にあったのです。

日本神話といえば『古事記』と思われがちですが、舎人親王らが養老４年（７２０年）に編さんした日本最古の歴史書『日本書紀』に、ここにしか載っていない神話があります。そこに「素戔嗚尊（スサノオノミコト）」が登場して、世界的に見ても珍しい有用の木々のことが記述されてあったのです。

『日本書紀』の「巻第一（神代上）第八段一書第四」と「巻第一（神代上）第八段一書第五」に彼が登場するのですが、「一書第四」では彼は九州から順番に樹木の種を植え付けていきます、ところが「一書第五」になると何故か彼は、国のために自分の体毛をプチプチ抜き出し、髭からスギ、胸毛から檜、眉毛から楠、尻毛から槇などを生みだしたのでした。

それればかりか「杉と楠は船に、檜は宮殿とか風呂の浴槽。槇は棺桶にむいているよ」とまでアドバイスしてくれています。

この様に日本では神様からの有用な木の教えがあり、なにより神様の髭とか眉毛とかは粗末には出来ません。尻毛の槇はその後高級な風呂材の高野槇になったのですが、私たちは尻毛までも大切にするのです。これが日本の緑の山々の由縁となります。
そして素戔嗚尊の体毛で覆われた国は世界で唯一の「木の文明国」となったのです。
その後、人々に大切に見守られた木々は各地で巨樹・巨木林となり、そこは野生動物の生息の場になり、生物多様性保全のうえからも重要なものになりました。
さらに地域の人々は悠久の時を経てきたその姿に、畏敬の念を持って接し、ときには名前を付け、由来を伝承して、生活に身近な存在として親しんできたのです。

今、閉塞感漂う現代の都会での生活は、ほとんど商品を消費することで組み立てられ、お金を持っているか持っていないかで、生活の質が決まってしまうと言っても過言ではありません。
私たちが望んでいた暮らしの豊かさとは、この様なものだったのでしょうか。
都会である京都市内の花脊に『京都薬草の森公園』を含めた“健康と環境のテーマパーク”を造るべく平成１６年(２００４年)から整備作業を進めています。
公園では人が健康で快適に生きていく為に、また自然の恵みに触れる事によって、私たちにとって何が本当に有益かを学ぶ場を提供したいと考えています。
公園内は本来の自然環境を活かした造りで、今では少なくなった樹齢数百年の巨大な台杉群。また素戔嗚尊の有用木には登場しませんが、多様な生き物を育み環境再生には重要なモミ・ツガなどの天然林が群生しています。これらの群生地や雑木林を安全に散策できる遊歩道造りも完成まであと僅かとなりました。これも皆様方の整備でのお手伝いのおかげだと思っております。あと完成までもう少しのご協力もお願いいたします。

近年ハーブや薬草などに興味を持つ人が増えていますが、多くの人は完成された加工品などしか知らず、生育している薬草に触れる機会は滅多に無いと思われます。
今回、自然療法セミナーと連動した新しい企画で薬草に触れる機会も設けました。
公園内の薬木・薬草、野草などで人が自然と丁寧に関わることで生み出される貴重な体験は、きっと日々の暮らしに豊かさを与えてはくれるはずです。
敷地内には有機無農薬栽培の試験農園があり、整備体験の昼食時には、理事長考案の採れたて野菜や山野草を使った「病気が近寄ってこない食事」の提供を既に始めています。
畑の自然の営みの中にもワクワクするようなストーリーがあり、熱心に世話をすれば、畑からは美味しい作物を収穫することが出来ます。また知恵と技があれば、山からは生活に必要なものを入手したり、取ってきた材料で様々なものを作ったりすることも出来ます。自然というものは、関われば関わるほど新しい発見があり、その奥深さは底なしです。
この機会に『京都薬草の森公園』を一度体験してみませんか、都会である京都市内の花脊で皆さまをお待ちしております。

園長代理

2022年12月・2023年1月・2月＋調理実習の活動報告

京都薬草の森公園　12月7日(水)　～この日をもって春まで「薬草の森公園」は閉山です～

2022年最後の整備は天候の都合により平日での開催になりました。花背の自然を観察した後に遊歩道のチップ撒きを行いました。台杉を越えた先の「いこいの広場」で切株に座ってほっと一息。日差しがぽかぽかで気持ちが良いですよ。

お昼は全て山原理事長が1人で調理されました。鯖の塩焼き、ニンニク・ニラ・ワサビ菜など具沢山の卵焼き、里芋・ジャガイモ・カボチャ等の味噌汁、椎茸入りの野菜炒め、カボチャの煮物、ひじきの煮物と盛りだくさん。各料理に胡麻黒八®青嚢粉末入りです。午後からはチョロギ掘り、採った分だけお土産にお持ち帰りいただきました。これにて本年度最後の整備は終了です。本年は新しく参加してくださる方が沢山いらっしゃいました。来年も薬草の森公園をよろしくお願いいたします。

理事長特製！栄養満点の昼食

遊歩道のチップ撒き

チョロギの収穫

第1回特別企画セミナー「青嚢の科学」修了証授与　12月10日(土)

青嚢の基礎知識を間違いなく知り他の方にも伝授していただくセミナーは木曜・土曜コース合わせて参加者24名。満席の中、昨年の12月で第1回特別企画セミナーの全課程を無事終えました。
多数のご参加をいただき、誠にありがとうございました。
引き続き、第2回も開催します。
また、第3回の開講も計画しております。
奮ってご参加いただきます様、宜しくお願いいたします。

修了証見本

調理実習「胡麻黒八®を食べつくす　―種子から青嚢まで―」3月2日(木)於：ウィングス京都

2019年から3年ぶりの開催となった調理実習は盛況でした。理事長と副理事長が栽培した有機無農薬の食材を中心として種々エコや旬の具材の選択を重視した健康レシピを解説しました。今回は調理の感性を磨く為に、食材や調味料の分量は細かく決めておりませんでしたが、失敗することなく和気あいあいと楽しみながら美味しい料理ができました。
次の企画も検討中ですので、ご期待ください。尚、今回のレシピをご希望の方は事務局までお問い合わせください。

調理の様子

ワサビ菜の胡麻和え
ヒジキの煮物
具沢山の玉子焼き

忘年会　@京料理　松粂　12月10日(土)

3年ぶりの開催となった忘年会。
会席料理を楽しみました。
花背の試験農園で採れた有機無農薬栽培の
里芋コロッケやチョロギの素揚げもいただきました。

学術版小冊子（A5判）
『青嚢の科学』を
理事長が
紹介しました。

2023年4月・5月・6月の行事予定

◆京都薬草の森公園　整備

4月　2日（日）　山開き・自然観察会
4月29日（土・祝）　夏野菜の植付・自然観察会
※5月の整備を4月末に開催します。
6月　3日（土）　畑や山での作業・自然観察会
（事前にご連絡ください）

◆理事会・総会

5月25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

◆自然療法セミナー　テーマ：「疾患と生薬」（事前にご予約ください）

土曜コース：4月　8日、5月13日、6月10日　/　**木曜コース**：4月27日、5月25日、6月22日
午後2時～4時（於：事務局3Fセミナー室）　◎受講料：正会員 **2,500** 円／学生 **1,000** 円／一般 **3,000** 円
薬草の使われ方を具体的に理解する為のテーマ「疾患と生薬」が始まっております。
4月のテーマは疾患と辛夷です。詳しくは同封の「自然療法セミナー新企画」をご確認ください。

◆特別企画セミナー第2回「胡麻黒八®青襄の科学」（事前にご予約ください）

（全3回）　4月20日（木）、5月18日（木）、6月15日（木）　**午後2時～4時**
◎受講料：正会員 **3,000** 円／支援・通信会員 **5,000** 円／一般 **10,000** 円　※別途テキスト代 1,000 円（初回のみ）
〇最終回の試験に合格された方には修了証を希望により発行します。
〇本年9月から第3回の開催も予定しております。

調理実習（その2）　開催予告

―胡麻黒八®を食べつくす（その1）―は多くの方々の参加をいただきました。ありがとうございました。

（その2）として胡麻（胡麻黒八®）とジャガイモを用いた料理の実習を新ジャガイモの収穫期の7月に計画しています。
今まで味わった事の無い活用法もお楽しみ下さい。

毎月第2月曜日は
「理事長の漢方相談の日（無料）」です

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。
事前にご予約をお願いします。
日程：４月１０日　５月８日　６月１２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。
ボランティア保険へのご加入は、お申し込みから
一カ月程度お時間をいただく場合がございますのでお早めに！
公開整備やセミナーへのご参加もお待ちしております。
※詳しくは事務局もしくはHPの会員募集にてご確認ください。
（会員募集：http://www.tenshikai.or.jp/kaiinboshu2023.pdf）

ー事務局だよりー

いよいよ新年度が始まります。旧暦では全陰☷の10月が亥であるのに対して、全陽☰の4月は有月（うづき）です。有の花が咲く時期ということから卯木（うつぎ）（空木）→卯月になったと考えられます。4月からなにか始めてみませんか？

3月にスタートした自然療法セミナーの新テーマ「疾患と生薬」や4月から公開整備での新企画など新しいイベントを計画中です。セミナーでは苗の頒布も行い、花背の試験農園とも連携して実際に栽培の様子を観察しそのノウハウもお伝えします。心と体の健康のための様々な企画をご用意しております。新しい事に挑戦するのによい時期です。皆様のご参加をお待ちしております。

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

会報誌ページに戻る