会報誌ページに戻る

“自然流”健康づくりの情報誌
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
Vol.98
2026夏季号

Contents

1. 身近な薬草「ユキノシタ」
2. d-アミノ酸について
3. 食養生の奨（薦）
4. 漢方褒貶
5. 食養生のススメ―実践編
6. 活動報告／行事予定

シリーズ 身近な薬草

## 「ユキノシタ」

【学　　名】*Saxifraga stolonifera*
【分　　類】ユキノシタ科ユキノシタ属
【生 薬 名】コジソウ（虎耳草）
【薬用部位】葉
【薬　　効】腫物・痔



常緑の多年生草本で、日本各地の山や草地のやや湿った場所に自生し、民家の庭にも植栽されます。日本以外では中国、朝鮮半島でも見られます。

ユキノシタは、冬に雪の下でも緑の葉を残していることや葉脈にそって見られる灰白色の斑模様が残雪に見立てられたこと、また、初夏、葉の上に白い花の咲く様子を雪に見立てたことなどがその名の由来とされています。生薬名（中国語名）の虎耳草は厚ぼったい葉の形状が虎の耳に似ていることから、そのように名づけられました。



花期は５月から６月で、紅～赤紫色の花茎を直立させ、円錐花序に小さな花をたくさんつけます。花は５枚の花弁を持ちますが、上部３枚と下部２枚に分かれます。



上部３枚の花弁は赤い模様を持つ小さな花弁であるのに対し、下部２枚は白色の長い花弁です。葉は肉厚で腎臓形をしており、長い葉柄を持ちます。葉の縁には浅い切れ込みがあり、全体的に鋸歯があります。葉の表面には粗い毛が密生し、上面は暗緑色で灰白色の模様を持ちます。裏側は紅色か淡緑色を呈します。紅～赤紫色の匍匐枝（走出枝：ランナー）を伸ばし、子株を増やしていきます。

ユキノシタの葉は民間薬としてまた食用として活用されます。採集適時は随時ですが、初夏の葉が一番大きく、薬用食用共に適しています。薬用には新鮮な生の葉を水洗いした物や乾燥葉を煎じて使用します。生の葉を搾った汁は中耳炎に、生の葉を炙って柔らかくしたものを腫物などに用います。煎じ汁はむくみが気になる時に飲む他、痔の患部を汁で洗うと痛みが和らぐとされています。食用としては天ぷらが最も普遍的な食べ方です。地方によってはお浸しや和え物にも使われます。いずれにしても、火を通してから食する事がおすすめです。



ハルユキノシタ

日本には同じユキノシタ属に分類されるハルユキノシタもありますが、こちらはユキノシタとは異なり、花茎や花弁、葉に赤みを帯びる事がありません。

# d-アミノ酸について

理事長･医学博士 **山原 條二**

電子レンジで調理しますと、食品中のℓーアミノ酸がｄ型に変化してしまうので、電子レンジは用いないという申し出に対する回答です。

自然にありますアミノ酸はほとんどℓーアミノ酸ですが、分析技術が進んだ現在ではｄーアミノ酸が微量ながら体内にも存在する事が明らかとなって来ています。アミノ酸にはℓ型とｄ型が存在し､今､ヒトの体内のアミノ酸はほとんどℓ型でｄ型の含有量は0.1%未満と言われています。一方、小惑星「リュウグウ」から採取された試料の分析ではℓ型とｄ型は１:１であり、また人工的にアミノ酸を合成しますとほぼ１:１に合成され、ｄ／ℓ体の混合物になります。地球や宇宙にアミノ酸が出現した当初はほぼ1:1であったのが､数億年の間､何らかの原因でｄ体が分解され、ℓ体が生命の原材料として用いられる様に変化した物と考えられます。

ではｄ体はどんな役割を体内で行っているのでしょうか。まず微生物の細胞壁の成分としてｄーアラニンやｄーグルタミン酸がある事は古くから知られていますし、菌種によってはｄーメチオニン、セリン、チロシン、フェニルアラニン、そしてアスパラギン酸など多く知られています。これらのアミノ酸がある事によって通常のℓ型アミノ酸での構成成分はプロテアーゼなどのタンパク質分解酵素で分解、菌の生命の危機から逃れる事の一つの手段かとも考えられます。ヒトなどの高等生物ではｄーセリンは脳内の記憶や学習に、またｄーアスパラギン酸は脳、精巣、神経組織に見られ、生体内の機能維持に重要な成分となっています。皮膚にも多くｄ型のアミノ酸が検出され､ｄーアスパラギン酸は真皮中の約70%を占めるコラーゲンの形成促進を行っている他、ｄーアミノ酸の美肌効果については種々知られている他、ｄーアミノ酸を服用しますと角質層のアミノ酸の最大30%がｄ型になると報告されています。

もう一つ重要な事にｄ型のアミノ酸が甘味を呈するという事があり、古くから自然に食品として摂取している物に含有されています。もうシーズンは終わりましたが、冬の味覚の“松葉蟹”や甘エビの甘味のもとはｄーアラニンです。分析では日本酒、醤油、味噌、チーズなどからもｄーアラニンなどが検出されており、これらが生体成分に取込まれ、極微量で有用な生命現象の維持に役立っているものと考えられます。電子レンジによってℓ型のアミノ酸がｄ型へ変化するという情報の真偽を判定する事は私の知識にありませんが、何事も一方からの発信のみを鵜呑みにしないで多方面からの情報や自身の経験を多く積み、判断して実行する日々が大切と思います。座学のみならず、実施・実践が肝要です。

# 食養生の奨(薦)

単に学力だけでなく、意欲や感情、人との係わり方などいわゆる非認知教育の必要性が言われて久しいですが、あまり変化したとは感じません。私共の事務所では昔から求職者の方にはまず3ヶ月の試用期間中、観察を相互に行うということで来てもらっています。そのようなやり方の中で、自身から退職の申し出があり、ほっとしたという案件も過去にはありました。学校では知識（知恵ではなく）や学力があれば単位が取れて社会人となれますが、仕事に取組む態度や人との関係などいかがかと思う場面が多く、何とか継続してもらう方策を考えたのですが、無理という申し出を受け入れることとした次第です。

少し前に出た論文（Chen Y. et al, *Brain Behav Immun*, 128, 83-98(2025)）に下記のようなものがありました。ハンバーガーやピザなどいわゆる高脂肪食を若い実験動物に摂食させてその行動の変化と脳の発育状況を見ていきます。脳の発生、生育の変化は脳幹から辺縁系へさらに前頭前野と言われる部分に徐々に発達し、成人に達します。脳において、前頭前野の成熟は比較的遅い部位になります。前頭前野部は何をしているのかといいますと意思決定や情動行動などを制御している部位となり、理性や判断力を掌るところです。ところが、高脂肪食の常食はこの部位の生長を抑制して異常行動を誘発してしまうという内容の論文です。この食と脳の関係は、若者の異常行動だけでなく、認知症の場合にも同じ事がわかっています。

認知症特有の無表情な外観はこの前頭前野（前頭前皮質, prefrontal cortex）の劣化が見られます。辺縁系は比較的長くその機能が残りますので、感情などに関与する行動は変化なく見られるわけです。ただ、どうしてそうなるのかは不明ですが、今回の論文の様に食事内容に頓着しない生活は体の重要な組織の脆弱性を誘発してしまい、年齢よりも早く劣化する事も推定されます。30代、40代からの生活習慣、特に食養生は60代、70代になればさらに重要です。過日の公開セミナーで同志社大学の八木先生が骨密度も重要ですが、骨の粘り、柔軟性がもっと大切である事も話をされましたが、老化の予防には組織を造っている各細胞、細胞を造っているタンパク質を常に意識する必要があります。

骨はハイドロキシアパタイトというカルシウム由来物質が80%､残りの20%がそれらのボンド的存在であるコラーゲンです。コラーゲンはタンパク質の一種ですが、これが年齢相当に老化して行きますと不都合が生じてくるわけです。

京都薬用の森公園の4月の山開きの昼食のメニューはほとんど“青蘘”粉末を添加しましたが、皆様それほど違和感なく召し上がっていただきました。例えば、“天ぷら”の衣は鶏卵、小麦粉、パン粉少々、青蘘粉末少々と冷水で造りました。ヒジキの煮物は煮上がった最後に1人1g相当より多い目の量の青蘘を添加しました。タンパク質の老化の原因である糖化(AGEs)の予防／治療を考えたメニューの締めくくりとして、食後のフルーツにはAGEs生成の阻害を考え、酸の補給として日向夏柑をいただきました。

漢方療法（ほうへん）シリーズ
漢方褒貶（33）

# 漢方処方について ― 芍薬 ―

漢方薬を服用する場合、なぜその処方で治るのか、というわけを知っておくことで見当違いの処方による無駄を回避する事が出来ますので、今回は漢方薬の処方自体の考え方の解説を行い、その成立の理論をお伝えします。

漢方処方でいわゆる古法とされる『金匱要略』や『傷寒論』の処方中に使用されている生薬の処方頻度を見ますと、1 位 甘草 113 処方、2 位 桂枝 79 処方、3 位 生姜／大棗 69 処方、5 位 芍薬 55 処方、この後は半夏、乾姜、人参、茯苓、附子と続きます。今回は芍薬について、また、いわゆる芍薬症というものがありますので、これも含めて説明します。





@
花脊 薬草の森公園

例えば、下記の処方を見比べますと、

「葛根湯」

…葛根 8g、麻黄・生姜・大棗 各 4g 、桂枝・芍薬 各 3g、甘草 2g

「桂枝湯」

…桂枝・芍薬・大棗・生姜 各 4g、甘草 2g

「桂枝加芍薬湯」

…桂枝・大棗・生姜 各 4g、甘草 2g、芍薬 6g

芍薬の処方量はそれぞれ異なります。これが何を意味しているかを考えてみます。

葛根湯は桂枝湯の人よりも実証の場合に用います。全体を見て充実した感じの人で、手掌に触れても湿気がありません。皮膚は乾燥しています。一方、虚証の人は外観上、虚弱で言葉にも迫力がありません。葛根等の人と異なるのは、水滞が多くある為に発汗で体から汗で水分を出す必要があり、手掌は常に湿っています。もっと水毒症状が重くなりますと、消化管が冷えて、下痢をしたり腹痛が誘導されたりします。これが桂枝加芍薬湯を用いる指標となります。

大腸、小腸に水が貯留していますと、体は冷え、冷えを解消するために血流を盛んにし、温めるという事は炎症の発生に繋がります。

芍薬の処方量から見えて来た事は水の巡りの改善作用を実証から虚証への流れです。自分で体内の水分量を至適量に調節出来ている実証の人から少し汗をかいて発汗させないといけない虚証の人、さらにもっと水が貯留してしまって腸内が冷え、下痢や腹痛まで達している場合までの処方が並んでいます。上記の芍薬の処方量は葛根湯の 3g、桂枝湯の 4g、桂枝加芍薬湯の 6g と桂枝加芍薬湯は葛根湯の倍もの芍薬を処方します。その理由はご理解いただけましたでしょうか。

また、水分貯留、いわゆる水毒症の人は腓返り（こむらがえり）をよく起こします。右の肩こりと左足の腓返りは芍薬症です。芍薬甘草湯がよく合う症状です。5 月の連休の頃、花脊は牡丹が咲き、その 2 週間ほど後から芍薬が見られます。ぜひ、来年はその頃にご来遊ください。会員の方は事務所へ連絡の上、日程を調整していただきますと、いつでも見学や作業にご参加いただけます。

# 食養生のススメ ― 実践編 ―

6 月 12 日（金）、花脊薬草の森公園試験農園での随意参加の農業体験実習を行いました折の昼食の解説です。食養生を考えた処方です。



① 焼うどん（讃岐うどん）
② ヒジキの煮物
③ 具沢山味噌汁

調理に際しては、予め、エネルギーや原料、栄養等のバランスやロスを考え、スタートから完成までの段取りをすべて描き、取り掛かります。細かい事ですが、ガスコンロに鍋等を載せて、コンロに火を点け、その上に手をかざしてみてください。あまり皆さんは経験したり、気に留めたりしたことが無いと思いますが、いかに無駄なエネルギーが上に消えて行っているか、その熱さでわかります。

食品を焼いたり、ヤカンの水を湯にしたりすると、同時に空気まで加熱しています。強火ですと煮物の表面は軟化しますが、中味まで火が通るには少々時間がかかってしまいますので、コンロのガスの量を少し絞り中火でゆっくりと火を通します。ヒジキの煮物の様に、数日から1週間位、冷蔵庫で持たせようとすると、弱火で煮ながら、並行して他の調理を行うという経済的にも、資源的にも有効活用する調理を考えてみてください。

もう一点、これはベトナムのPho（フォー、米粉の麺料理）の店の方から聞いた方法で、同じ様に実行していることです。それは麺の“湯掻き汁”の活用です。整備では讃岐うどんでしたが、これから素麺の季節ですので、活用してみてください。湯掻き汁にはミネラルや栄養分が溶け出しているのは明らかです。こんな事を実行しながら調理しています。

焼うどんの具には、イモ類（自然薯、サツマイモ、ジャガイモ）、ニンジン、厚揚げ、野菜（ニラ、三つ葉、金時草）、アジフライ（細切り）、鰆浸け焼（細切り）、特製ダシ、新物ニンニクスライスを用いました。特製ダシの組成は北海道産昆布、イリコ、シイタケを3-4回粗切りして、冷蔵庫内で乾燥後、ミルで粉砕した物をそのまま使います。今回の焼うどんの作り方は、まず先に麺を湯掻いておきます。その後、フライパンに特製ダシを入れ、粗切りした具材を加えてから、ゆっくりと湯掻き汁を加え、蓋をして加熱します。時々混ぜて、横から蒸気が出て来ましたら、青嚢粉末を多い目に添加し、再度混ぜてから、湯掻いておいたうどんを加え、具とよく混ざりましたら出来上がりです。濃い味が好みの方は市販の八方だし汁を添加しても構いません。

大豆たっぷりのヒジキの煮物や豆腐やワカメ、ジャガイモなど具沢山の味噌汁と共に食膳に供しました。海の物、山の物、陸の物、炭水化物、脂肪、タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などすべて補給できる様に考えた昼食を食べてもらいました。今回の三品の料理のダシの中心は鮭のカマと特製ダシですが、骨以外残飯は何も出ません。皆さんに完食していただきました。食後のフルーツは酸味の補給をも考え、自家産の日向夏柑を大変美味しくいただきました。日向夏柑は白皮も共に食べますが、これも食物繊維ペクチンの補給となりました。食後も除草作業を継続し、17時過ぎに帰路につきました。天気も良く、久し振りの汗ばむ清々しい1日となりました。後日談ながら、翌13日はセミナーの日でしたが、足腰はまだなんとか持ちました。



植木の作業にこの冬からお世話になっております髙木高範さんにも当日、古民家の庭の手入れを行っていただきました。いい石組も出てきましたので、皆様も是非、花脊にお出かけください。

# 2026年４月・５月の活動報告

## 京都薬草の森公園　公開整備

### ４月５日（日）山開き

本年最初の公開整備、ミャンマーでいつもお世話になっている通訳の Wai Min Htay 様、高知県立牧野植物園 連携研究員の藤川 和美先生を特別ゲストに迎えての山開きとなりました。

午前中はジャガイモの植付！特製の来復も施肥し、水もたっぷり、真夏の収穫が楽しみです。



お昼ご飯は花脊整備でいつもお世話になっています会員の山田勉様の釣果を頂戴しました。貴重なアマゴをいつもありがとうございます。シイタケご飯や定番ポテトサラダ、野菜の蒸し炒め、具沢山味噌汁に加えて、今回は理事長手製の金柑入りヒジキの煮物やイモとちくわの天ぷらをいただきました。デザートは日向夏柑、この時期に嬉しいさわやかな酸味で AGEs の生成も抑制された上に、午前の疲れも癒されました。



午後からは森を育てるための落葉樹「クヌギ」の播種を行ってもらいました。100 年先を見据え、豊かな土壌、生物多様性を確保するために小さな種からも育てます。

### ５月２日（土）

５月の公開整備は何度もご参加いただいているベテランの方だけでなく、初めての方やお久しぶりの方など本当にたくさんの方にご参加いただきました。午前中は畑での作業、石拾い・除草、そして植付を行いました。植付けたのは、金時ショウガや里芋、カボチャ、サツマイモなど、毎年好評をいただいております作物たちです。畑はずいぶんと日差しも強くなってきておりましたが、皆様手慣れた様子で植付を仕上げてくださいました。秋の収穫祭が待ち遠しいです。

お昼はいつもお世話になっている喜界島の峠さまが送ってくださった珍しいアラータ（大薯）入の特製オムレツ。午前の畑仕事を終えた理事長がさくっと調理！ニラやチャイブも沢山入れて、彩も鮮やかに出来上がりました。ご飯は季節もの、桑の新芽ご飯。桑の葉は熱々ご飯に混ぜても色が変わらないので、おすすめです。



午後からは植林地を含めた山での自然観察会。まだまだ残っていた山菜たちも無事に収穫出来ました。

## 5月28日(木) 第24期定時社員総会が開催されました

第1号議案　第24期事業報告書承認の件
第2号議案　第24期収支計算書承認の件
第3号議案　第24期会計監査報告承認の件
第4号議案　第25期事業計画承認の件
第5号議案　第25期収支予算書承認の件

以上、承認されました。

# 2026年7月・8月・9月の行事予定

## ◆ 京都薬草の森公園　整備

**7月4日(土)、　8月2日(日)、　9月5日(土)**　　山や畑での作業／自然観察会

☆７月・８月・９月の自然療法セミナーは近年の酷暑を鑑み、休講といたします。
１０月からのテーマは次号の会報誌でご確認ください。

**※ 各種行事へのご参加を希望される方は必ず事前に事務局までご連絡ください ※**

誠に勝手ながら、事務局は下記の期間、夏季休業とさせていただきます。
【夏季休業期間】　**2026年8月11日(火) ～ 2026年8月16日(日)**

毎月第２月曜日は 理事長 の
「公開無料健康相談日」です。
どなたでも無料でご相談いただけます。
事前にご予約の上、お越しください。

日程:**7月13日、8月10日、9月14日**

**本会会員の皆様は第2月曜日に限らず、随時ご相談お受けしております。**

### LINE 公式アカウント登録者募集

LINE 公式アカウントにて行事予定や各種情報をご案内しております。
ご登録は右記の QR コードを読み取っていただくか、
LINE ID 検索にて「@624ynjur」とご入力ください。

－事務局だより－

全国の会員の皆様、日頃よりご支援くださる皆様、いかがお過ごしでしょうか。本年も無事 4 月から薬草の森公園の活動も開始いたしました。不安定な天気に泣かされる日もありますが、適度な雨は天の恵と考えて、前向きに取り組んでいきます。

本年も春、初夏、夏至が過ぎました。昨年に引き続き、天災や獣害など自然に関わる事で暗い話題がすでにたくさん報道されております。ですが、諦めることなく、100 年、200 年続く豊かな植生を、自然を維持するために活動を続けて参ります。皆様のご協力、本当に有難うございます。これからもどうぞよろしくお願いします。

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