



# 卓 話



## 「茶と薬草（ハーブ）を経営者の肉体と精神にどの様に作用させるか」

日本緑茶センター(株) 代表取締役 北島 勇氏

### 「ハーブティーと健康」

○化学では解明できない自然の力を信じて

1899年、ドイツのバイエルンで世界最初の化学薬品としてアスピリンが作られました。つまり化学薬品が世の中に誕生してまだ107年しかたっていないのです。そう考えるとアトピーやエイズ、がんといった様々な病気が解決できないのは納得できます。

ドイツは化学薬品だけでなく、予防医学の観点から天然の素材の薬草（ハーブ）を扱った生薬も大切に考える国でした。私はそこに着目し、ハーブと予防医学の関係について広めようと思い、日本で初めてドイツからハーブを取り入れました。「将来的に今の化学薬品で解決できないものは、やはりこういった薬草を使った物、もしくはそれをベースにした物で解決するしかない。薬品という人間の作った物ではなく、自然という神様の作ったハーブで治すしかないだろう」と思っています。今日の講演でハーブについてお話をすることで、皆さんにとってハーブに対する考え方を考える一つのきっかけになればと思います。

### ○四大文明に共通する薬草というキーワード

中国のある歴史書には、「次の5つの食品がない国および民族は滅びる」と書いてあります。薬草、主食である小麦や米などの穀類、塩、油、お茶の5つの食品です。これに当てはめてみると、歴史に残っている4つの古代国家、中国、インド、メソポタミア、エジプトには、その5つの食品すべてがあるのです。薬草についていえば、メソポタミアとエジプトにはハーブ療法がありました。またインドでは、アーユルヴェーダという薬草療法があります。中国では漢方ですね。もちろん「ハーブ＝漢方」ではないのですが、薬草という考え方をすれば、同じ括りになります。

### ○ハーブのとらえ方にもお国柄が表れる

ハーブと聞くとリースやポプリを連想される方も多いでしょう。それはイギリスから伝わった影響が大きいからです。イギリスでのハーブを楽しむ方法といえば、種を蒔い



て庭をつくるガーデニングです。薬理効果に関しては重点をおいて考えていません。ではどの国が一番ハーブの薬理効果を追求しているか。それが初めにお話したドイツです。ちなみにフランスではハーブの香りに着目し主に化粧品などで使われています。イタリアでは食ですから、もしハーブがイタリアから日本へ伝えられていたなら、「ハーブといえば料理」というイメージで定着したかもしれません。

### ○ハーブは部位によって薬理効果は異なる

ハーブの定義としていわれていることは、「薬理効果があること」「地中海沿岸がルーツのもの」「陸上の植物」の3つ。簡単にいえば、香りの良しあしに関わらず、香りのする殆どの植物は生物に有用なハーブです。ただし、いくらハーブでも根から葉、花、実などのすべてに薬理効果があるとは限らないですし、同じ植物でも部位によって使用目的や薬理効果は異なるという事を覚えておいて下さい。

今日は時間がありませんので一部だけ申し上げます。皆さんが飲んでいるお茶は、立派なハーブです。葉を使ったハーブの仲間です。後は、タイムやセージ、ローズマリー、パセリ等があります。「パセリもハーブ？」という方もいらっしゃると思いますが、パセリの主成分であるアピオールは薬剤としても使用されています。葉に薬理効果があり、胃にとっても良いとされるキャベツはハーブの一種です。

又、コリアンダーの葉も体に大変良い。コリアンダーの葉は別名シャンツアイ（香菜）とも呼ばれベトナム料理等によく使われていますが、ハーブとしては種に薬理効果があります。

最近大変注目されているのは、予防医学の分野に於いてのハーブの活用方法です。例えばペパーミントですが、中に入っている成分で一番薬理効果があるとされているのはメンソールです。これは体の外側の傷だけではなく、体内の病気にも効きます。何年前かに0-157が流行った時、ペパーミントに関心が集まりました。今は体内の毒を抜くというデトックスで注目されています。

最後に豚肉の事を古いラテン語で「ソー」といいます。そして殺菌力の強いハーブの中でも、特に強いのが「ヤクヨウサルビア」これはハーブの名前でいうとセージです。つまり、おなじみの「ソーセージ」は、「ソー」という豚肉に、「セージ」というハーブを混ぜた物なのです。

お話したハーブの様々な使い方を、上手に暮らしに取り入れて頂けたら幸いです。