

HEALTH



スムージーやドレッシングなど料理法は幅広い(エム・エス・イー研究所併設のマハロ・カフェ)

ニュージーランドに自生するマヌカの木は、古くから薬木としてケガや病気の治療に使われてきた。近年、そのハチミツに他には見られない抗菌活性が発見され、注目を集めており、国内でも愛用者が増えている。その魅力を探った。

マヌカは白い花が咲く高さ五〜八ほどの木。そのハチミツはニュージーランドでしか採れない。先住民マオリは「復活の木」と呼び、マヌカハニーの殺菌などの効能を珍重してきた。

ハチミツはミツバチが花から採集したミツに体内の酵素を加えてできる。酵素やミネラル、ビタミンを豊富に含み、整腸や美肌にいい健康食品として知られている。

中でも抗菌活性はすべてのハチミツが持ち、過酸化水素などの働きで傷を殺菌した

注目される抗菌活性

ニュージーランドのマヌカハニー

り、菌の繁殖を防いだりする作用。だが、普通のハチミツの抗菌活性はヒトの細胞内のカタラーゼにより、ほぼ瞬時に分解される。一方、約二十年前から国立ワイカト大学のピーター・モラン博士が進めている研究で、一部のマヌカハニーにはカタラーゼで分解されず、持続的に高い抗菌活性があることが明らかになった。

その働きを示すのが「UMF(ユニーク・マヌカ・ファクター)」という値。一九九四年に同博士は「UMFが胃かいような原因であるヘリコバクター・ピロリ菌を死滅させる」と発表した。胃かいようやがんの予防治療に使えるのではないかと、世界的に注目を集めた。

UMFはニュージーランドの特定機関が検査し認定している。すべてのマヌカハニーが持つわけではなく、全体の二〜三割に認められる。「UMF10+」なら、一般的な消毒剤のフェノール(石炭酸)溶液10%相当以上の抗菌力があるという意味。値が高いほど抗菌活性が高くなる。

UMFをうたっていないハニーマザー社(神戸市)の製品は二百五十坪で千四百七十円。これがUMFになると、インターネット販売のピジョンピュア(東京・千代田)の場合、同量で「10+」が三千元、「20+」が四千元。最も売れるのは最高値の「25+」で五千四百円。二〇〇四年から販売を始めた同社は「高価なハチミツが売れるのか疑問だったが、旅行のお土産などで良さを知る人が増えているようだ」と説明する。

胃腸に優しく 料理にも活躍

ニュージーランドの代表的ブランド「コンヒタ」社の製品を販売するエム・エス・イー研究所(東京都町田市)の高橋稟社長(67)は「下痢など胃腸の弱い人、胃かいようの人に好評」という。目安は朝夕小さじ一杯半ずつ。「症状がある時はUMF値が高いものを、収まったら普通のもので食べる」といい。薬ではないので、毎日続けることが大切。

UMFではなくオーガニック認定のマヌカハニーにこだわり輸入しているハニーマザーの西田依未さん(53)は、「商社マンとしてニュージーランドに駐在していた夫(61)が毎日コーヒーに入れて飲んでいたら、十二指腸かいようの痛みが消えた」と話す。

マヌカハニーの色は濃いめの茶色で味は香ばしく濃厚。ハチミツ全般に言えることだが、単糖類のため胃腸に負担をかけずに吸収される。栄養

士の中橋恵美さんは「受験生ら頭を使う人に効率的なエネルギー源」と話す。朝、スプーン一杯のハチミツを口に入れゆっくり溶かすと、体にエンジンがかかり、一日を快適に始めるられるようだ。

料理への活用も幅広い。「マヌカはニュージーランドの梅干し」と西田さん。砂糖代わりにお弁当に使うといったみを防ぐという。酵素を生かすため火を止めてから使うのがコツだ。

ただ、UMFの本体物質は同定されておらず、胃かいようや胃がんとの関係に科学的根拠はまだない。

玉川大学ミツバチ科学研究所施設の中村純主任は「外用としてやけどや傷など創傷医療分野では医薬品として使われており、オーストラリアでは二〇〇二年のバリ島テロの被害者に治療で用いた例がある。イギリスでも外用薬として使われている」と話す。その一方で、「内服としては試験管レベルで菌を殺すことはできても、実際にヒトの胃の中でどう働くかはまだ分かっていない」と指摘する。

人気の高まりの裏側で、二〇〇四年にはニュージーランドで四割近い商品に不当表示が発覚した。このため、日本でも表示適正化に向け今夏をめどに、輸入販売会社などが民間団体を設立する動きがある。購入の際は、表示に踊らされないよう注意したい。

- マヌカハニーを使った料理のレシピ**
- **ベリーベリースムージー** (写真右下)
牛乳が豆乳、ヨーグルトなどに冷凍ブルーベリーやストロベリー、好みの量のマヌカハニーを加えミキサーにかける
- **シークワサーとマヌカハニーのドレッシング** (同奥のボトル)
好みのオイル100ミリリットル、シークワサー果汁50ミリリットル、マヌカハニー小さじ2、岩塩小さじ1/2を小瓶に入れて振る。レモンやオレンジの果汁でも
- **マヌカハニーヨーグルト** (同左下、大皿の右上カップ)
プレーンヨーグルトに適量のマヌカハニーをかける。粗くすりおろしたリンゴとレモン果汁を加えても
- **ハニーバター** (同左下、大皿の手前カップ)
室温でやわらかくなったバターに好みの量のマヌカハニーを混ぜる。パンケーキやワッフルに