



その12

健康補完食品・換金源へと広がるモリンガ

名古屋大学大学院生命農学研究科森林社会共生学

砂野唯

酒を食べる文化を支える樹木作物

筆者は、2008年からアジアやアフリカにおいて厳しい気候に適応した農業と食品加工に関する現地調査を実施している。筆者が初めて入った調査地は北東アフリカ・エチオピアの南部に位置する半乾燥地のデラシエ地域の農村であった。そこに暮らすデラシヤは驚くべきことに、モロコシとトウモロコシの粉末に、樹木作物であるモリンガの乾燥葉粉末を少量加えた緑色の濁酒を主食としていた。それ以外は、穀物団子とモリンガに塩を加えて茹でた料理と無発酵パンのみである。1日30品目の食材を摂るように教育されて育った筆者にとって、3種類の食材しか口にしない食生活で必要な栄養が摂取できるのか不安であったが、デラシヤは健康を維持していた。後々の調査で、彼らの健康の秘訣は、アルコール濃度が低く、発酵によって栄養価が向上した緑色の濁酒を主食とする食生活にあることが明らかになった(砂野2019)。それと同時に醸造の材料として、抗菌作用のあるモリンガは欠かせないこともわかった。

エチオピア農村のモリンガ栽培

モリンガは乾燥に強く乾期でも葉を付けるため、アジアやアフリカ、南米の熱帯・亜熱帯を中心に広く栽培されてきた(Morton, 1991)。半乾燥地に位置するデラシエ地域は、もともと少雨なうえに年による降水量の差が激しく野菜や豆類の栽培が困難で、山の斜面や平野に造られた畑には、基幹作物となるモロコシやトウモロコシなどの

イネ科作物が栽培されている。これらの作物の株が植えられた隙間に、ローカルマーケット



畑に植えられたモリンガ

での換金作物としてヒヨコマメやトウガラシ、タマネギ、ニンニク、ヒョウタン、カボチャ、トマトがぼつぼつと栽培されているのみである。しかし、彼らにとって欠かせないモリンガは、どの畑にも必ず2〜4本ほど植えられている。彼らが食材とするのは葉の部分だけであるが、モリンガは葉菜を提供するだけでなく、農作業の間に休憩する木陰となったり、鳥追いの足場、収穫物の乾燥場所として利用される。彼らは畑に行くと、葉の茂った若い枝を数



モリンガを運ぶ村人

本から数十本もぎ取り、背負子で担いで家に持って帰る。毎日収穫してもモリンガの葉がなくなることはないのだという。デラシヤのモリンガ好きはそれだけにはとどまらず、必ず敷地内にもモリンガが1〜3本植えられている。デラシヤの中には家から3時間も歩かなくてはならない場所に畑をもつ者もいるが、敷地内にもモリンガを植えることで毎日モリンガを得ることができるとのことだ。

モリンガは植えてから5年ほどで葉を収穫できるようになり、村人によると若木ほど葉の状態は良いのだという。20〜30年ほど経って果実を多く付けるようになると、若い葉をあまり付けないので切り倒して木を更新する。若い木であれば乾季でも雨季でも多くの葉を付け、一年を通して新鮮な葉を提供してくれる。

枝から葉を切り離すのは女性の仕事である。手のひらで枝をしごくで一瞬にして葉だけを取ることができると、簡単そうに見えるがコツが必要で、力の加減を間違えると葉が破れたり残ったりする。慣れない筆者がやると30分くらいかかる作業なのだが、村の女性たちはそれを5分ほどで終えてしまう。こうして茎から分離したモリンガの葉は、天日干しして乾燥した後、粉末にして醸造の材料とされる。また、穀物団子と一緒に塩茹でされて、ほぼ毎日、食卓に上る。デラシヤの食文化や生活を支えるうえで、モリンガは欠かせないのだ。

栄養価に優れたモリンガ

モリンガは他にも、細かく刻んだタマネギを

加えて炒め、インジェラ（イネ科の作物であるテフを乳酸発酵し、薄くクレープのように焼いたもの）と一緒に食べられる。東アフリカ・ケニアでも乾燥に強いモリンガは重宝されており、シコクビエやトウジンビエ、トウモロコシの粉末で作った練り粥とともに食べられる。アフリカでは主にアフリカ原産のモリンガ・ステノペタラが栽培され、葉が食材とされる（Olson, 1999）。他にも、モリンガの葉はマラリア・高血圧・胃痛・喘息の予防・治療薬、防虫剤、根は水の浄化やマラリア・喘息・腹痛の予防・治療薬として用いられる。

アジアでもモリンガの栽培は盛んで、インドやインドネシア、フィリピン、カンボジア、ミャンマー、ベトナム、タイなどの農村で昔から、インド原産の種であるモリンガ・オレイフェラが自給用に栽培されてきた（Olson, 1999）。果実のさやは食材、種子は食材・薬用オイル、葉は食材・お茶・薬として利用されている。これらの国々において、モリンガは、干ばつでも葉や種子を付ける生命力、栄養価の高さ、鞘・種子・葉と捨てる場所がないことから、「生命の木」や「奇跡の木」と呼ばれている。

国際市場に出ていくモリンガ

残念ながら温帯に位置する日本では、沖縄や九州の一部地域を除いてモリンガが栽培されていない。にもかかわらず、薬局の美容や健康に関連するフロアやインターネット通販では、モリンガの葉を成分とするサプリメントやお茶、青汁、オイルなどを見つけることができる。世

界的に見て日本人は健康や美容への関心が高く研究熱心で、健康補完食品や保健用食品が次々と商品化され販売されている。モリンガの葉にアミノ酸やビタミン、GABA、カリウム、マグネシウム、鉄などの栄養素が豊富に含まれることが注目され、モリンガの葉を使った商品が次々と流通するに至っている。2019年1月にエチオピアを訪れた際に、首都アディスアベバの高級スーパーマーケットに立ち寄ったところ、マラリア予防薬のエリアにはモリンガの粉末が、ハーブティーのエリアにはモリンガ・ティーが売られていた。販売会社に問い合わせたところ、海外の小規模店舗にも卸しているということであった。アフリカでは現地の人々の自給的な食材や治療薬であったモリンガは、科学的にその効用が証明されたことで国際的な知名度を得て商品化しつつあるようだ。エチオピア南部の都市では、モリンガが良い価格で売れるため、バナナの木を切つてモリンガの栽培を始めたという人物に出会った。これまでは栄養状態が厳しい地域の人々の健康を支えてきたモリンガであるが、急速な国際化と情報化によって消費範囲が広まり、健康補完食品として消費されたり、生産者の換金手段という新たな役割を得始めている。

引用文献

- Morton, J. F. 1991. The horseradish tree, *Moringa pterygosperma* (Moringaceae) - A boon to arid lands? - *Econ. Bot.* 45: 318-333.
- Olson, M. 1999. The home page of the plant family Moringaceae [Online].
- 砂野唯 (2019) 『酒を食べるーエチオピア・テラシヤを事例としてー』昭和堂