

## 日本から学んだマヌカの食べ方

### — 三つの家庭への誘い —

#### 前書き

マヌカはちみつは NZ ではどのように食べているの? というご質問を頂くことがあります。しかし、この件に関して NZ は日本の方々に何かを「教える」側ではなく、むしろ日本の方々から「教わる」側でしょう。

そういうわけで、これまであまり語られることのなかったマヌカの歴史に光をあてる一方で、読者の皆様に NZ にご案内し、家庭の食品庫や薬棚のようすを覗いていただくことにいたします。

日本は、NZ のマヌカはちみつ輸出先として、合衆国と中国に次ぐ第三位です（2020 年のデータによる）。例年であれば一日あたり平均 1.6 トンから 2.0 トンのマヌカはちみつが、海路・空路で日本に到着します。

NZ 産マヌカの輸出先としては、日本は第三位なのですが、一人あたりのマヌカ消費量（総輸入量を総人口で割った数字）では、日本は英国(16.4 グラム)に次ぎ、世界第二位(3.5 グラム)です。日本の 3.5 グラムという値は、合衆国のおよそ 1.4 倍、中国の 8.5 倍にあたります。

日本の一人あたりマヌカ消費量は世界第二位、とは申し上げましたが、英国が欧州内で販売するためのマヌカを大量に輸入している（ただし英国の EU 離脱により、他国への販売目的でのマヌカ輸入は今後なくなるものと思われます）という事情を勘案すれば、日本のマヌカ消費量は、実質的に世界第一位であるといえるでしょう。

マヌカは「食料品」ということになっていますが、日本ではもともとは早い段階から、特定の症状に用いる民間薬と見なされていました。対して、風邪の季節に有効な健康食品として受

容されたのはもっと最近になってからのことです。

日本国内では医療関係者も一般の人々も、1994 年に英国で行われた医学研究「マヌカはちみつがヘリコバクター・ピロリ菌の増殖を抑制する」という成果の重要性を、きわめて速やかに理解しました。<sup>1</sup>

ヘリコバクター・ピロリ菌は消化管内で棲息することがあり、胃がんの原因となり得ます。世界でもっとも胃がん発生率の高い日本で、マヌカはちみつが「単なるはちみつ」という、従来の見方をされるわけはありませんでした。

JOURNAL OF THE ROYAL SOCIETY OF MEDICINE



JRSM

英国王立医学協会ジャーナルは完全な編集上の独立性を備えた英国王立医学協会の旗艦ジャーナルです。

日本国内で、マヌカの活性を知る人々がピロリ菌退治を念じ、毎日少量のマヌカはちみつを食べていた頃、NZの大半の世帯の食品棚にあったはちみつといえば、クローバーかブッシュハニーくらいのものでした。色の淡いクローバーはちみつは、昔も今も、都会の人々にとってお上品な朝食アイテムです。一方ブッシュハチみつとは濃い色合いの百花蜜で、地方の家庭で見かけることが多いようです。

ブッシュ、時には野の花蜜（ワイルドフラワー）、とよばれるこのはちみつは、単花蜜ではなく、さまざまな木々や花から集められたもので、それが「売り」だったのです。一番みつばちらしく作れるはちみつなのですが、マヌカがないのでテレビ番組では、まず取り上げられません。

1994年の英国の研究で、もしもマヌカが胃がんではなく大腸がん（西洋諸国に多い、赤身の肉中心の食生活が原因のがん）に効くという結果が出ていたとしたら、そのニュースはNZ国内でも大きな反響を呼んでいたことでしょう。しかし、ヘリコバクター・ピロリ菌の話題は、我が母国の大半の人々にとって、自分には関係の無い話題でした。私自身、自分の交際範囲のなかで、胃がんにかかった人の話は、聞いたことがありませんでした。それどころか、後年マヌカはちみつについての研究をはじめまでは、ヘリコバクター・ピロリ菌というものがあるということさえ知らなかったのです。

NZの人々は、マヌカはちみつの容器ラベルに記載されたUMF値にも大して注意を払っていませんでした。実際、フェノール濃度をマヌカに応用するシステムをはじめに考案した研究者は英国からの移民でしたし、またそのシステムもそもそもはドイツで考案されたものでした。

NZのスーパーマーケットでは、MGO100+、あるいはUMF5+より高い格付けのマヌカはめったに見かけません。高すぎるからです。高格付

けマヌカは、一般の買い物客にとっては高すぎるのです。同じくマグロにも、高すぎて売られていない種類があります。

豊洲市場（元築地魚市場）が世界中のミナミマグロの価格を決めてしまうように、高格付けマヌカの価格は、合衆国、中国、日本の市場価格に左右されます。この三国でのマヌカ価格は、NZの一般の人々にとっては手が出ないものなのです。

高格付けのマヌカも入手は可能ですが、置いているのは高級薬局や健康食品販売店、百貨店に限られるようです。健康維持のためにマヌカが購入される場合、通常はMGO300+またはUMF10+以上のものが求められます。この値は、創傷被覆材として用いられる医療用マヌカの最低値と一致しています。

（ただし実際の「医療グレード」のマヌカはちみつとは、国外の施設においてガンマ線照射されたものを指し、食品としては販売できません）。

「健康維持のため」にマヌカが購入されるのは、マヌカを摂取することで、インフルエンザや風邪に対する免疫力を上げたいという動機が大半でしょう。何といたってもマヌカはまず、冬用の健康食品だと考えられています。



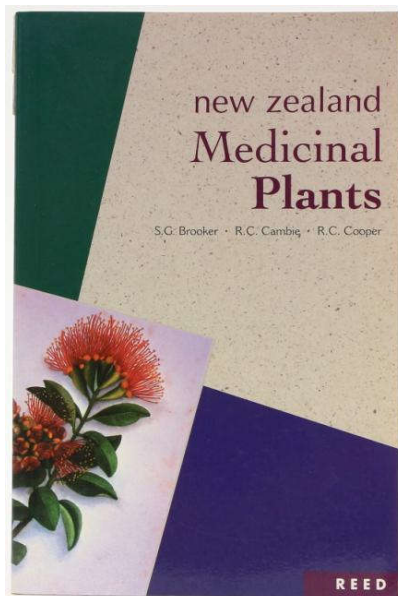
健康維持のためにマヌカが購入される場合、通常はMGO300+またはUMF10+以上のものが求められます。

インフルエンザや風邪対策の次に多いのは、肌の状態を改善するために直接塗布するという使い方です（マヌカが皮膚の再生を促進することは、科学的に証明されています）。ところで、マヌカが免疫を活性化すると信じて

いる人々（私どももその一員です）が、一日に食べる分量はそれほど多くはないようです。マヌカを、天然の甘味料としてヨーグルトに加えたり、トーストに塗ったりする人々はごく限られています。そういう食べ方をするには、マヌカは高すぎるのです。

NZの人々がマヌカの抗菌力に気づいたのは、大半の日本の人々よりも後のことでした。しかしこの10年、マヌカの抗菌力を裏付ける学術論文が多数発表されたことは、メディアも無視出来ませんでした。ニュースを聞き流すだけのような人でさえ、今日では自国で採れる特別なはちみつについて理解するようになりました。

人間というものは、自分が持っているものの価値になかなか気づかず、外部からその値打ちを説明されてはじめてそれに気づくことがあるようです。国外市場でマヌカに高値がついたことで、それまでマヌカについてよく知らなかったNZの人々も、このはちみつが単なるはちみつではないことがはっきり理解するようになりました。



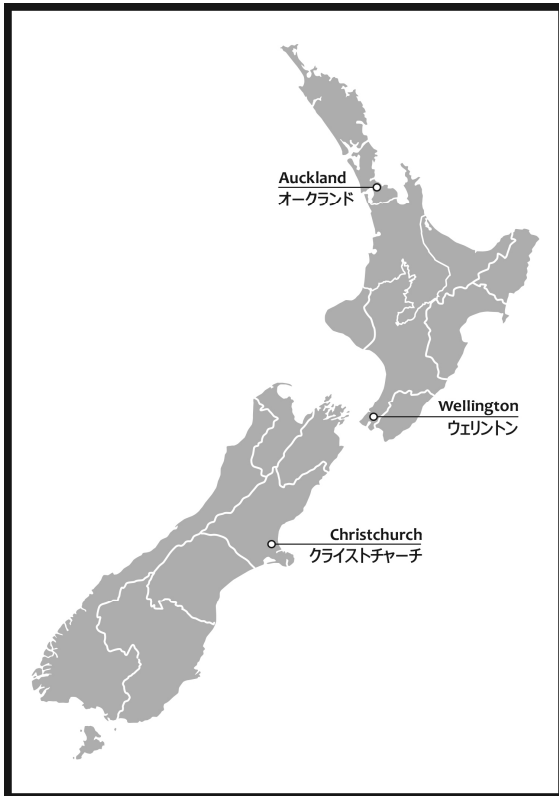
マヌカは、『NZの薬用植物(1987)』という書物に、薬草としてあげられています。

さてここからの後半は、読者の皆様をNZの家庭にご案内いたします。最初は私の従兄、スチュアートの家へお運びください。従兄の家は北島・オークランド西部、ワイタケレ丘陵の上の方にあります。彼は、「UMF」が何を意味するのかを知りませんが、彼の妻キャロルは知っています。彼女はスポーツウーマンです。足も速く、水泳も得意で、十分な教育を受けたナースでもあります。そして、高格付けマヌカをよく買い求め、薬棚に常備しています。一方、食品棚に常備しているはちみつは、朝食のトースト用としてクローバー、そして調理用の液状百花蜜です。

次に、従兄の家がある丘から下りて、ヘンダーソンの街に向かいましょう。この街には、マーク・ホースネルが住んでいます。マークは元養蜂家で、弊社の最初のマヌカ供給元でした。現在は弊社のアドバイザーで、現地ならではの様々な情報や有益な助言の供給元です。マークのキッチンには、マヌカは見当たりません。彼のお気に入りにはレワレワです。この木も、マヌカと同じく薬用植物に分類されているのですが、日本などではレワレワについてはほとんど知られていません。

今度は南島に向かいます。首都ウェリントンからフェリーで三時間、南島に到着後さらに五時間ほど車で行くと、ようやくクライストチャーチです。ここには、まだ2011年の地震の爪痕が残っており、その光景は映画『猿の惑星』（1968年）の、衝撃的なラストシーンを彷彿とさせます。このクライストチャーチの、緑豊かな郊外にスーとアランが住んでいます。この二人は私の同級生です。

クライストチャーチ時代の古い仲間達はみな、この社会的なカップルの家を訪問しているようです。「食事においでよ」と、二人は友人を招くのです。マヌカの「出世物語」も



ニュージーランド

そういうわけで、NZ 国内でも輸出先でも、これまでよりはお求めになりやすい価格で、マヌカの効果を実感していただけるのです。

---

註 1 "Susceptibility of *Helicobacter pylori* to the antibacterial activity of manuka honey (マヌカはちみつ)の抗菌活性に対するヘリコバクター・ピロリ菌の感受性". *Journal of Royal Society of Medicine* 誌. 第 87 巻 pp.9-12. 1994 年 1 月. ただしこの研究はインビトロ (人工的に作られた環境内での実験) であることに注意。

---

© ブルース・ロスコー

NZ 出身、歴史研究者・著述家・

JCI/ ピュアハニーダイレクト共同設立者

当然話題に上ります。けれどもこのカップルのキッチンには、マヌカはひとつもありません。この二人はワインの愛好家で、「ワイン以外のぜいたく品に回す予算はない」と口を揃えます。

NZ では近頃、マヌカの価格が下がっています。これは、予想もしなかった新型コロナウイルスの蔓延の結果です。これまでは海外からの旅行者が土産物としてマヌカを買い、それが NZ 国内のマヌカ需要を表面上押し上げていたのです。

観光客が来なくなったことでマヌカの売れ行きが減少し、価格が下落したわけです。中国からオークランドへは、これまでは毎日 8 から 9 便のフライトがありました。また豪華なクルーズ船が NZ 沿岸に停泊する光景も珍しくありませんでした。

新型コロナウイルス感染症蔓延の結果、こうした観光客からのマヌカ需要がなくなりました。今後も直ちにそれが回復することもないと思われます。