

うきうきウツキンで免疫力が上がる理由

写真/佐伯博亮(イメージ)
DOZAKI(イメージ)
文・構成/大崎暢平

実は日本で親しまれてきた素材

前号で生産者へのインタビューを通してその魅力の一端をお伝えした「春ウコン」(学名:クルクマ・アロマティカ 和名:キョウオウオウ 中国名:鬱金)。今回は、春ウコンの特性や効能について、様々な観点から掘り下げてお届けします。まず、ウコンが私たち日本人にはとても馴染みがある食材ということをご存知ですか? カレーに使われるカレー粉のスパイス。この黄色い粉はウコンの粉末(ターメリック)として知られています(が原料となっていては、なんとたくあん漬の黄色の原料もウコンなんです。食用として重宝されているウコンが、「健康」という観点から注目を集める素材でもありました。

アーユルヴェーダと漢方の薬

インドの伝承医学であるアーユルヴェーダでも、この国が原産となるウコンはその薬効が重んじられてきました。ここでは、殺菌効

果と解毒効果が認められ、しばしば内服薬として胃薬や血液浄化剤として用いられていたのです。さらに、伝わった中国でも春ウコンは漢方において特効薬として利用されてきた歴史がありました。そして、ここ日本でも室町時代に琉球王朝に伝来したとされています。王朝時代は、自生の春ウコンは長寿薬として砂金と交換されるほどの貴重品だったのです。さらに、江戸時代には江戸において生薬として珍重されてきたのです。しかし、時代とともに生産量は減少していきましたが、沖縄では変わらず民間薬として伝えられてきました。沖縄の西表島では春ウコンのことは「ウムザーウツキン」と呼ばれています。

「春ウコン」にはこんな効用が!

一般的にウコンと聞くと、「アルコールを飲む前に服用するもの」というイメージがあるかもしれませんが、しかし、これらの商品で使用されているウコンは主に「秋ウコン」であり「春ウコン」とは異



春ウコンをカットしてみると、こんなにも鮮やかな黄色をしているのご存知でしたか? 秋ウコンはこれよりもオレンジに近い色です。



こちらが収穫して、ひげを取ったあとの春ウコン。ウコンはしょうが科に属している植物です。

《 ウムザーウツキンって? 》

西表島の方言で、「ウムザー」とはイノシシのこと。西表島で採れる春ウコンが「ウムザーウツキン」と呼ばれるようになった理由は、西表島に生息するリュウキュウイノシシが滋養強壮のために春ウコンを食べることに由来します。西表島ではこのウムザーウツキンは、他の島の春ウコンとは違うと考えられ、島の誇りとして大切に育てられてきました。

《 ローフードにもオススメ! 》

収穫されたウツキンは、スライスして遠赤外線低温乾燥(38℃)によって3日間じっくりと乾燥させることで、熱に弱い酵素が生きた状態で仕上がっています。それは、言ってみれば「ロー・ウコンパウダー」と呼べるもので、ローフードを実践している人にとってもオススメです。

西表島の大地の恵みが詰まった

最高級の春ウコンパウダー 「うきうきウツキン」

沖縄県の西表島。原生林のそばにある畑で、無農薬・無化学肥料で真心こめて育てられた「ウムザーウツキン」のパワーが感じられる!

生産者の想いが詰まった無農薬・無化学肥料栽培

下の写真にあるように、「うきうきウツキン」の原料となるウムザーウツキンは、西表島の豊かな原生林のかたわらで大自然から流れ出るミネラルと栄養がたっぷり詰まった水を吸収して育ちます。さらにこのウツキンは、島の誇りと考える生産者が手間をかけて無農薬であるのみならず化学肥料も一切使用せずに栽培しているのです。

これにより、かつて西表島に自生していた(ワイルド・クラフト)春ウコンの力が、そのまま蓄えられているのです。収穫されたウツキンは、スライスして遠赤外線低温乾燥(38℃)によって3日間じっくりと乾燥させることで、熱に弱い酵素やミネラルが生きた状態で封じ込められました。それは、言ってみれば「ロー・ウコンパウダー」と呼べるもので、ローフードを実践している人にとってもオススメです。



ウツキンが栽培されているのは

ウムザーウツキンが栽培されているのは、「東洋のアマゾン」と呼ばれる沖縄県の西表島東部地区。この島の面積の90%はマングローブ林や亜熱帯原生林で覆われています。この原生林の豊かな栄養が詰まった畑でウツキンは栽培されています。ここで採れた良質なウツキンを地元の生産者へ還元することを使命とする「西表島ウツキン組合」も、このたび発足しました。



毎日がうきうきする日々に うきうきウツキン

1.5g x 30包 2,980円(税込)

「うきうきウツキン」はこうして飲んでください

- 初めての方は、1日1包を水またはお湯と一緒に召し上がってください。
- 体調に合わせて、1日4包まで増やして飲みいただくことができます。
- 苦味が気になる方は、オブラートに包んで召し上がってください。

《 「うきうきウツキン」愛用者の声 》

他の春ウコンパウダーとは違い、いやな匂いもなくさわやかな苦みで飲みやすかったです。手足の冷えが悩みでしたが、飲むととっても体が温まり、汗が出てきたのには驚きました。(東京都 40代女性)

“苦い系パウダー”は正直苦手としているものの一つ。漢方ばかりで、身体に良いとわかっていても敬遠してしまっていました。それでも、封を開けると清々しい香りが広がることもあって、飲んでみると苦みもほとんど気になりませんでした。編集の仕事は毎日の生活が不規則になり、しかも取材で全国を飛び回るので、慢性的な疲労が抜けないものです。しかし、「うきうきウツキン」を飲むようになり、体のだるさもなくなり、起床時に前日の疲れが軽減されたような気がしました。今は色んな使用法を試しているところで、少しの量を精製水で溶かして化粧水のように肌に塗ってみたいところ、目に見えて調子がよくなりました。(ベジィ・ステディ・ゴー編集部 大崎暢平)

ウムザーウツキンにゼオライト配合の「ゼトックス」がプラス!

ウツキンエッセンシャルウォーター

30ml 4,500円(税込)

成分:天然ゼオライト、春ウコン、フルボ酸、天然水、海洋深層水

春ウコンのミネラル・栄養がたっぷり詰まった、抗酸化力の高い細胞中の水を特殊技術により抽出。そこに、体内をキレイにする作用が有るとされるゼオライトとフルボ酸を絶妙なバランスで配合することで、ウツキンエッセンシャルウォーターが生まれたのです。春ウコンとゼオライト、フルボ酸が融合した「ウツキンエッセンシャルウォーター」は、今の時代にご必要なアイテムです!



お水などの飲み物や食べ物に混ぜて飲んでください。女性の場合は化粧水に数滴加えたり、男性はヒゲを剃った後のアフターシェーブプローション代わりにつけても効果が発揮します。