

レッドリストのハーブたち - 和ハーブ・ヒメハッカを栽培して -

Herbs in the Red List - Cultivation of *Mentha japonica* -

1. 序論

皆さんはヒメハッカという植物をご存知でしょうか。素朴かつ優しい清涼感のある香りで薄紫色の花を咲かせるこの植物は、古くから日本に育つ和ハーブの一種です。しかし、ヒメハッカの自生に適した湿地が環境変化により喪失しつつあり、環境省レッドリスト2020では準絶滅危惧種に指定され、生息数は減少の一途をたっています。私たちの身近な自然環境にも目を向けるために、レッドリストに掲載されたヒメハッカ(*Mentha japonica* (Miq.) Makino; シソ科Labiatae)を中心に、生育している自然環境を調査すると共に、自分たちで実際に栽培を試みながら観察し、また生活に利用できる活用方法なども検討しました。

2. 研究方法

①レッドリストについて知る

どのような観点で絶滅の危険度を評価しカテゴリー分けしているのかについて環境省のホームページより調査しました。それぞれのカテゴリーにおける野生生物の生息状況についてまとめ、ヒメハッカが該当する生息状況を把握しました。

②海外で絶滅危惧種に指定されるハーブについて知る

日本のレッドリストには掲載されていませんが、日本以外の国において絶滅危惧種に指定されているハーブについてインターネットの情報や書籍により調査しました。調査内容はどの機関が作成したリストによるものか、ハーブの和名、学名、有効成分とその効果効能について行いました。

③実際にヒメハッカを育てる

ヒメハッカの苗を購入し、様々な環境下で育て、最も生育に適する環境を調査しました。育てる場所は大学内にあるハーブ園と各自の自宅とし、栽培方法はプランター栽培や地植え、水やりの頻度、日光の当たり具合に変化をつけました。苗の観察は令和2年7月7日から令和2年9月20日まで行い、1週間に一度苗に見られた変化や香り、色、葉の数についても記録しました。ヒメハッカと育てやすさを比較するため、ハッカ類のニホンハッカ、スペアミント、ペパーミントを用意し、ヒメハッカと同時に育て同様に記録をとりました。

④ヒメハッカが自生している場所へ行き観察する

千葉県内で実際にヒメハッカが自生している成東東金食虫植物群落へ行き、観察しました。特に各自が育てているヒメハッカとの違いや、野生での生育状況について確認しました。

⑤ヒメハッカの活用方法を考案する

ヒメハッカを生活の中で活用できる方法を考え実際に試作しました。誰もが手軽に楽しめるような活用方法とし、ヒメハッカは各自が実際に育てたものを用いて行いました。ここではヒメハッカの香りを活かすことのできる活用方法として、ヒメハッカのハッカチンキを紹介します。作成するにあたり必要な材料、作成方法についてまとめています。

3. レッドリストについて

レッドリストとは絶滅のおそれのある野生生物種のリストです。国際的には国際自然保護連合 (IUCN) が作成しており、国内では、環境省のほか地方公共団体やNGOなどが作成しています。環境省では、日本に生息する野生生物について、生物学的な観点から個々の種の絶滅の危険度を評価し、レッドリストとしてまとめています。動物については、哺乳類、鳥類、両生類、爬虫類、汽水・淡水魚類、昆虫類、陸・淡水産貝類、その他無脊椎動物の分類群ごとに、植物については、維管束植物、苔藓類、藻類、地衣類、菌類の分類群ごとに作成しています。また、レッドデータブックとはレッドリストに掲載された種について、それらの生息状況や存続を脅かしている原因等を解説した書籍です。おおむね10年ごとに刊行しています。

絶滅のおそれのある種のカテゴリー	説明
絶滅(EX)	我が国ではすでに絶滅したと考えられる種
野生絶滅(EX)	飼育・栽培下あるいは自然分布域の明らかに外側に野生化した状態でのみ存続している種
絶滅危惧Ⅰ類(CR+EN)	絶滅の危機に瀕している種
絶滅危惧ⅠA類(CR)	ごく近い将来における野生での絶滅の危険性が極めて高いもの
絶滅危惧ⅠB類(EN)	I A類ほどではないが、近い将来における野生での絶滅の危険性が極めて高いもの
絶滅危惧Ⅱ類(VU)	絶滅の危険が増大している種
準絶滅危惧(NT)	現時点での絶滅危険度は小さいが、生息条件の変化によっては「絶滅危惧」に移行する可能性のある種
情報不足(DD)	評価するだけの情報が不足している種
絶滅の恐れがある地域個体群(LP)	地域的に孤立している個体群で、絶滅のおそれが高いもの

4. 海外の絶滅危惧種 ゴールデンシール

日本以外の国において絶滅危惧種に指定されているハーブにゴールデンシール(*Hydrastic canadensis*)があります。このハーブはカナダ南東部と米国東部に自生しています。IUCNのレッドリストにおいて絶滅危惧Ⅱ類に分類されており、アメリカのネネチャット州、ジョージア州など7つの州で絶滅の危機に瀕しています。また、カナダの絶滅危惧種法SARAでは準絶滅危惧種とされています。ゴールデンシールは主にハーブティーやうがい薬として人々に親しまれています。有効成分はヒドラスチン、ベルペリンであり、効果効能は口内炎、炎症と疼痛が生じた眼や炎症を起こした皮膚の消毒洗浄液、感染を起こした膣の洗浄、消化不良、および下痢の治療です。副作用には消化器への刺激や不調、子宮収縮、新生児黄疸、高血圧の悪化などがあり、大量摂取では痙攣や呼吸不全が起りやすくなる心臓の収縮に影響することがあります。抗血液凝固作用があるため血栓予防薬のワルファリンなどと相互作用を起こすことがあります。



5. 結果

ヒメハッカを4苗それぞれ少しずつ違う環境で育てました。場所は屋外と室内どちらが向いているのか調べるため、屋外で育てるものと、屋外と室内を入れ替えるもので検証してみました。水やりは、夏ということもあり、毎日あげることで統一しました。日当たりは、朝のみ当たるものと日中も当たっているもので比較してみました。

	①	②	③	④
場所	屋外→室内	屋外	屋外	室内→屋外
水やり	毎日	毎日	毎日	毎日
日当たり	朝のみ	日中	朝のみ	日中

<気づき>

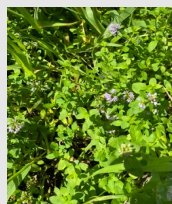
- **花**
花は薄紫色で大きさは0.75cmほど小さく、茎の先に集まりブーケ状に咲きました。咲いていた時期は梅雨から夏の始まりごろまでで、育て始めた令和2年7月7日から少しずつ咲き始め、7月の終わり頃がピークとなり徐々に気温が上がっていくにつれ花の数も減っていききました。
- **香り**
清涼感は控えめで優しい香りでした。鼻に刺すような刺激性のある香りはありません。香りがする部位は葉で、葉に傷をつけると香りを感じられました。
- **苗ごと**
①最初は屋外で育てていましたが、室内で育てるようにしたところ、花が咲き元気になりました。
②8月中旬の暑い時期に水やりが2日空いてしまい、葉が一気に減り、元気がなくなっていました。完全に枯れてしまった部分は切り取り、水やりを毎日行うようにすると、葉の枚数が増えていき回復していききました。(右の写真)
③花が枯れた頃から脇芽が出始めました。脇芽が伸びていくにつれて、根元近くの茎からは葉が減っていききました。
④室内からベランダに移して2~3日が経過すると、全体的に萎れてしまいました。水やりの回数に変化はなかったものの、日差しの強い日が続きました。

● 別のハッカとの比較

ヒメハッカは他のハッカに比べ、茎が上に伸びるようには育ちませんでした。また、土の乾きが早いように感じたので、水を多めに与えるようにしました。また、他のハッカは葉を触っただけで匂いを感じるほど香りが強かったですが、ヒメハッカは葉を触っただけでは香りはあまり感じられませんでした。

大学のハーブ園内

大学ではヒメハッカを地植えで育てました。鉢植えで育てたものに比べ、花の咲いている期間は長く、葉の成長も良く、元気に育っていました。周りに植物が伸びてきても弱る様子はみられませんでした。



成東東金食虫植物群落周辺

自分たちで育てたものと違い、上に向かって育っていました。適した環境で育てていると茎も強くなり重力に負けないようになるのではないかと思います。



6. ヒメハッカの活用 ハッカチンキの作り方

<必要なもの>

ヒメハッカ、エタノール(99%)、精製水(水道水でもOK)、瓶(作りたい量に応じて大きさを選んでください)、スプレーボトル(持ち運びできるサイズのものがおすすめです)

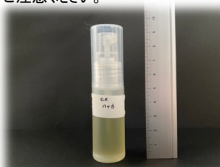
<作り方>

- ヒメハッカの葉を風通しの良い場所で2週間ほど乾燥させます。
- 乾燥させた葉を瓶に入るよう細かく切り、瓶の中に入れます。
- エタノールをヒメハッカの葉が全て浸かるくらいの量、瓶に入れます。
- このまま蓋を閉めて2週間ほど置きます。* 置いている間は1日に一回、瓶を軽く揺すってください。
- 2週間経ち葉の成分が十分に抽出できたら、茶こしなどを用いて葉を取り除いて抽出液だけにします。
- 抽出液に精製水を抽出液の3分の1程度の量を加えて完成です。スプレーボトルなどに入れ替えて使用してください。

自分で作ったハッカチンキを持ち歩いている方がいたらステキだと思いませんか？日数はかかっていますが、手順は簡単ですし、完成した時の達成感ばかりありません。エタノールが70%以上入っているので除菌スプレーとして使用できますし、ヒメハッカの優しい甘い香りも感じられるので、リフレッシュしたい時にマスクなどにひと吹きすることもおすすめです。

他にもハーブティーにしたり、そのままサラダに入れたり、活用方法は多くあります。ハーブティーにするのも甘さがあって飲みやすいのでおすすめです。

* 葉の成分を抽出しているため抽出液は緑色になってしまいます。色移りしてしまう可能性もありますのでご注意ください。



7. 結論

ヒメハッカは自然環境の変化に大きく左右され、乾燥した環境には馴染まないと思われます。ヒメハッカを植木鉢で栽培することは可能ですが、少し配慮が必要であることがわかりました。ヒメハッカは水切れに弱いので、水やりは植木鉢の底から水が流れるくらいたっぷりと毎日行い、日当たりが強すぎる置き場は避け、日陰を作るとよいでしょう。室内で育てることができます。ヒメハッカの優しい香りを生かしたハッカチンキは、リフレッシュしたいときや除菌スプレーとして使用でき、誰でも簡単に作ることもできます。一人ひとりが植物を身近に感じ、自らが育てた植物を生活に生かして楽しむことで、自然環境で絶滅が危惧されているヒメハッカのような生物にも目を向けて守ることに繋がりたいと考え、私たちは活動を続けています。そして、生物多様性を維持し、私たちの生活を豊かにしてくれる様々な資源の持続可能な利用を図りたいと思います。

参考資料

- 「レッドリスト」環境省 <https://www.env.go.jp/nature/kisho/hozen/redlist/index.html>
- 「ゴールデンシール」MSDマニュアル <https://www.msdmanuals.com/ja-jp/プロフェッショナル/24/その他/トピック/栄養補助食品/ゴールデンシール>
- 「ゴールデンシール」厚生労働省 <https://www.ejim.ncgg.go.jp/pro/overseas/c04/26.html>
- 『ララレス 美しいハーブの図鑑』ONDORI, 2019年
- 『コンテナで育てるハーブと野菜』株式会社 西東社, 2018年