

新刊出版記念オンライン講座

アフリカ8つの楽しみ方 #2 アフリカの有用植物

オンライン・ワークショップ報告書

新刊出版記念オンライン講座
アフリカ8つの楽しみ方
#2 アフリカの有用植物

新刊『アフリカでアーティスト&アーティザンとモノづくりをした話』の出版を記念して、「アフリカの楽しみ方講座」を開きます。第2回はアフリカの植物の楽しみ方です。アフリカ大陸は多様な気候と生態系を持ち、さまざまな種類の植物が生存しています。人々と植物と関わりを学び、あなたの暮らしに活かしてみませんか？

◇プログラム◇
●お話「植物とアフリカの人たちの暮らしのお話」
●体験「アフリカの植物オイルと乳香を楽しもう！」

2024年7月21日(日)
オンライン講座 | 15:00~16:30
参加費 ¥2,500 定員 20名
※新刊とアロマオイル&乳香付き

1. 新刊『アーティスト&アーティザンと私たちがモノづくりをした話』
2. アフリカ産の植物オイル (5ml)
3. アフリカ産の乳香 (10g)
4. 実習資料

お申込み
<https://x.gd/im4e0>
または、下記のメール宛てにお申込みください。
events@africa-rikai.net

主催 アフリカ理解プロジェクト
<http://africa-rikai.net>



新刊『アフリカのアーティスト&アーティザンと私たちがモノづくりをした話』の出版を記念して、「アフリカの楽しみ方講座」を開催。第2回はアフリカの植物の楽しみ方「アフリカの有用植物」についてです。

多様な気候と生態系を持ち、様々な種類の植物が生存しているアフリカ大陸で、人々と植物との関わりを学び、私たちの暮らしに生かすアイデアを学ぶプログラムを開催しました。

- 日時：2024年7月21日(日)
15:00~16:30 (オンライン講座)
- 参加費：¥2,500 (新刊をすでに購入された方は、1,000円) 定員 20名
- 当日参加者：23名

■特典

1. 新刊『アーティスト&アーティザンと私たちがモノづくりをした話 + アフリカ8つの楽しみ方』定価 1800円 (税込 1980円) 1冊
2. アフリカ産の植物オイル (5ml)
3. アフリカ産の乳香 (10g)
4. 乳香の使い方 & 炊き方資料
5. 本掲載商品の (福袋)



《当日のプログラム》

1) アフリカ理解プロジェクト (ARP) あいさつ

2) スライドと動画での解説

「アフリカの有用植物のお話」送付した本に記載されている「アフリカの有用植物」の章をスライドと動画でさらに分かりやすく解説

3) 体験

オンラインで、植物オイル（精油）の使い方、乳香の焚き方を説明（実演）

4) 質疑応答、アフリカの有用植物についてフリートーク時間

(1) アフリカ理解プロジェクト (ARP) あいさつ

最初に白鳥くるみから開催趣旨のあいさつとスタッフの紹介をし、ARP スタッフの織田未那子の進行でスタート！

参加者のみなさんに、「アフリカまたは今回のテーマに興味のあること」を紙に書いて Zoom 画面に掲げてもらいました。「日本ではあまり見ないけどアフリカではよく使われる植物を知りたい」「小学生向けにアフリカを紹介できるようなアートや塗り絵のヒントにしたい」「ルイボス、シアバター、アロエ、薬草に興味がある」「五感を使ってアフリカをワクワク楽しみたい」「精油の原料について知りたい」「布、ファッション、アクセサリーに興味がある」「有用植物の現地と日本での流通に興味がある」などなどたくさん興味関心が！

中には、主催の白鳥くるみ・清志に 40 年ぶりにオンライン越しに再会しました、という参加者や、アフリカ・マリからパーニュなどアフリカ布を直輸入して日本で販売して

いる参加者も。半数の方がアフリカに行ったことがあり、アフリカ談議が盛り上がったところで、講座のスタート！



(2) スライドと動画での解説「アフリカの有用植物のお話」

続いて、白鳥くるみがスライドと動画を使って、



本日のメニュー

新刊「アフリカの植物の楽しみ方 54p~59p」を少し詳しく、私のアフリカでの体験を交えてお話しします。

- コーヒーとエチオピアの人々の暮らし
- 村のお医者さん
- 村の生活道具
- **体験** 植物オイル（精油）を使ってみよう
乳香を焚いてみよう

植物とエチオピアの人々の暮らし

- アフリカで最古の王国、独立を保った国
植民地支配を受けていない独自の文化が残る
- 有用（薬用）植物の宝庫
世界でも有数の多様な自然・文化環境の国
（標高400m~4000mの地形、80を超える民族）
- 600種を超える在来植物を薬用として利用
当国在住者の75%が薬用植物を利用
- スパイス・ハーブ・精油を産出する植物栽培地
調剤費ペルバレ（香料）に多種のスパイス・ハーブが使われている
- アラビカ種のコーヒーの発祥地
最後の「野生のコーヒーノキ」が広がる森
- コーヒー生産量アフリカ1位、世界5位（2018年）
重要な貿易産品である一方で、アフリカのほとんどの生産国と違い、生産量のおよそ半分以上は国内で消費



村のお医者さん 薬草・芳香植物

- 世界人口の80%が薬草に頼っている
- アフリカは薬草・芳香植物の宝庫
- アフリカの薬草に注目が集まる
- 西アフリカの伝統医療-モリンダ・ルシカ
Marinda lucida
- 狩猟用の矢毒-ストロファンツス・グラツ
Strophanthus gratus
- 気候変動や乱獲による枯渇危機
- 生物多様性保全による持続可能なビジネスの必要性
- 生物資源をめぐる問題
- バイオプロスペクティング（生物資源探査）の時代
- 途上国で集められた植物サンプルや原料から生まれた医薬品やその富が提供国に還元されることが少ない、あるいは薬そのものが手に入らないことがあるのは問題



- ・コーヒーとエチオピアの人々の暮らし
- ・村のお医者さん
- ・村の生活道具

の内容でコーヒーや乳香、ニームやモリンガなど、アフリカの農村部で日常的に使われる様々なアフリカの有用植物について解説しました。動画では、エチオピアのカファ地方の最後の野生のコーヒーの残る原種の森の様子、エチオピアでのコーヒーセレモニーの様子も紹介し、実際に目の前で一緒にエチオピアに旅して、コーヒーを味わっているような体験をしました！

アフリカ大陸は有用植物の宝庫である一方、多様性のある植物資源は、気象変動や乱獲で枯渇の危機に直面していること、また、途上国で集められた植物サンプルや原料から生まれた医薬品やその富が提供国に還元されることが少ない、あるいは薬そのものが手に入らないなど、資源がアフリカに還元されない課題があることを説明しました。



村の生活道具（草木）

ムルバイニ（ニーム）村の薬局・40の治療法のある木

- インドセンダン (Azadirachta indica)
- 原産はインド。アフリカでは西アフリカ、東アフリカで広く栽培
- 成長が早い常緑樹。街路樹・森林再生などに用いられる
- 効能
薬（葉・樹皮・果実）
マラリア/駆虫薬/防腐剤/皮膚の病気/目の治療/寄生虫の駆除
- 衛生（枝）
歯ブラシの木
- 美容（抽出物）
石鹸/ローションなどの化粧品や医薬品など
- 染色（樹皮）



参加者からは、現地や日本での流通について質問がありました。現地では、乳香は漢方薬や生薬の材料としてコンテナ単位で大量に中国などに輸出されていると同時に、漢方薬局や市場などで販売されていること、アフリカには身の回りに有用植物がたくさんあるが、世界経済の流れのなかでは効率の問題などがあり、流通にあまり乗らないことなどを説明しました。

また、気候変動をうけて危機的な状況になりそうな薬草や精油は？という質問には、コーヒーが挙げられた。新刊のなかに『コーヒーの2050年問題』を掲載しているので参考にしてほしいことを伝えました。また、香（インセンス）、自然薬品、香水、精油（エッセンシャルオイル）として使われている乳香の木も、精油の需要が爆発的に増え、危機に瀕しています。

[乳香の木が減っている、イエスに贈られた伝統香料 | ナショナル ジオグラフィック日本版サイト \(nikkeibp.co.jp\)](http://nikkeibp.co.jp)

(3) 体験 植物オイル（精油）の使い方、乳香の焚き方

体験 植物オイル（精油）を使ってみよう

➤ **レモングラス**
(*Cymbopogon citratus*)

➤ **生産国** アフリカではエチオピア、マダガスカル、ケニア

➤ **用途**
エチオピアではレモングラスの葉は香料だけでなく、胸部や胃の不快感の軽減のために用いられる。
バターを作るときの香り付け、胃の不快感を抑えるためのコーヒー豆と一緒に挽いたりする。

➤ **使い方**
アロマソルト、ハンドトリートメント、アロマスプレー、セスキ洗剤などを作るときの芳香剤にする



続いて、事前に送付したレモングラスとユーカリの植物オイル（精油）と乳香の使い方をオンラインで解説しました！日本でも育てられるアフリカの植物を紹介し、香炉を使った乳香の焚き方を実演しました。

参加者からは、送られてきたレモングラスの精油の香りをかいで、「ザンビアに行ったとき、ホテルで Welcome のおしぼりがレモングラスの良い香りがしたのを思い出した」などコメントをいただき、乳香を焚く様子を楽しみました。

体験 乳香を焚いてみよう

- ・香炉を使う <<煙が出る>>
- ・アロマポットを使う <<煙が出ない>>



(4) 質疑応答、アフリカの有用植物についてフリートーク時間

最後は、アフリカの有用植物についてのフリートーク。

アフリカの精油は非常に質が高く、効能や現地での販売会社など流通の情報は、JETRO がまとめているアロマオイルや植物の資料（オンラインで公開）に詳しく掲載されていることを紹介しました。

①「東アフリカオイル図鑑」[oil_picturebook.pdf \(jetro.go.jp\)](http://oil_picturebook.pdf(jetro.go.jp))

②「東アフリカエッセンシャルオイル企業ダイレクトリー」

https://www.jetro.go.jp/ext_images/jetro/activities/contribution/oda/export_promotion/pdf/oil_directory.pdf

また、参加者からは、「香炭 みやこ炭」（松栄堂）をお香屋さんで買ったこと、オンラインでも購入できることなどを情報共有いただきました！

[カメヤマ 焼香炭](#) | [カメヤマローソク直営販売店](#) | [キャンドル](#) [キャンドル](#)・[雑貨の通販](#)

kameyama-candle.jp

以下は、アンケートに記載されていた質問への回答を記載します。

①現地の医療について聞きたかったです。多くの方が薬草に頼っていると思いますが、現地のハーブや民間薬を使った治療と西洋医療の治療とはどの程度の割合で用いられ、実際の生活に使われているのでしょうか？西アフリカの伝統医療モリンダ・ルシカについても知りたいです。

②ハーブを用いた医療が行われているとの由、西洋医学との併存でしょうか？ それとも西洋医学の代替として金銭的に余裕がないと伝統的な医療に頼るのでしょうか？

⇒日本でもかつては、おなかの調子が良くないときに飲む薬草茶や、浅い切り傷に草木の葉を貼る、妊産婦が摂るとよい伝統食物などの習慣があったように、アフリカの各地でも同じような習慣が残っています。ただ、明らかに病気で具合が悪くなれば、西洋医学を基にした薬局の薬やクリニック、病院に頼ります。多くの国では村レベルにもヘルスポスト（ちょっとした薬と保健の知識を持った人がいる）の整備も進んでいます。ただし、経済が低迷して外貨が少なく、医薬品の輸入に支障をきたしている国もあります。

発表説明の表記に誤りがありました。お詫びして訂正します。モリンダ・ルシカ⇒モリンダ・ルシダ

モリンダ・ルシダ参考資料

<https://tropical.theferns.info/viewtropical.php?id=Morinda%20lucida>

一般情報

モリンダ・ルシダは、常緑の低木または小～中木で、細長く曲がった枝が密生している。高さは2.4～18メートルに成長するが、コートジボワール沿岸部では25メートルに達するものも記録されている。高さは2.4～18メートルになる。染料、木材、燃料、伝統的な医薬品を生産する多目的種。根は染料や薬として地元の店や市場で売られ、葉や小枝は幼児用の強壮剤として売られる。この植物は家庭菜園で栽培されることもある。原産地：熱帯アフリカ-セネガルからカメルーン、スーダン、ウガンダ、南はアンゴラ、ザンビア、タンザニアまで。生息地：草地、露出した丘陵地、雑木林、森林、しばしばシロアリ塚の上、海拔0m～1300mまで

③自家製バターというのが気になりました、またの機会に。

⇒アフリカの農村部では牛、ヤギ、ヒツジ、ラクダなどの家畜から手作りでバターが作られます。ひょうたんや素焼きのつぼなどに乳を入れ、長時間ゆすると乳が分離し、新鮮なバターが出来上がります。このバターは調理で使われるほか、皮膚の乾燥防止、お茶やコーヒーなどの飲み物に入れることもあります。バターは腐りやすいラクダなどの乳の保存食でもあります。

来年 2025 年には、横浜で第 9 回アフリカ開発会議（TICAD9）が開催され、ますます注目を集めるアフリカについて、本日は「有用植物」というテーマで学びを深めることができました。

アフリカ会議について

https://www3.nhk.or.jp/news/special/international_news_navi/articles/qa/2022/08/26/24853.html

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/ticad/index.html>

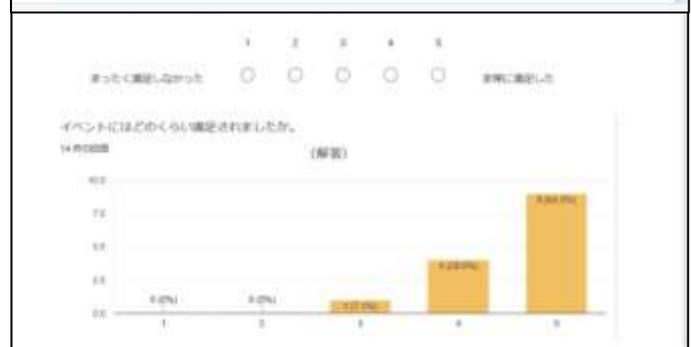
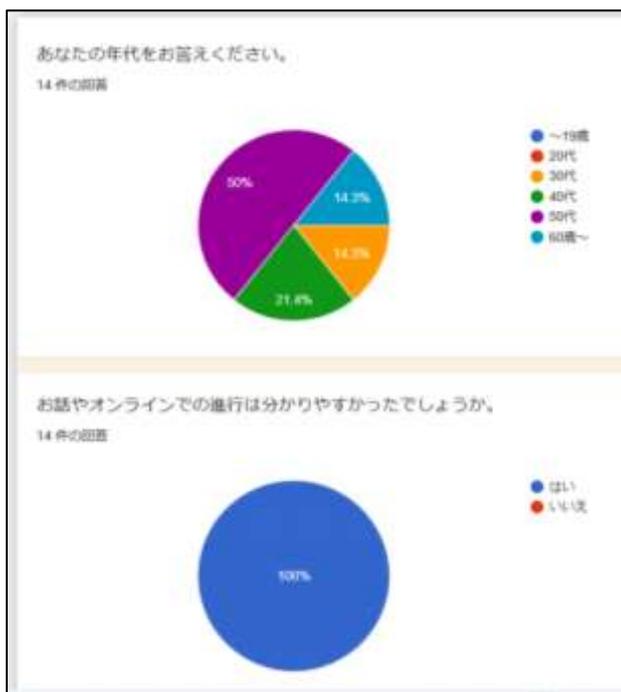
次回、ARP は、9 月 28 日（土）、27 日（日）に東京・新宿で開催されるグローバルフェスタに出店します。最後に、事前にお送りしたオンライン参加者限定の特別企画の福袋について紹介して、第 2 回のオンライン講座を終了としました。

グローバルフェスタ 2024

<https://gfjapan2024.jp/>

オンライン講座にご参加くださった皆さま、ありがとうございました！

参加者アンケート回答



そのほか、ご意見、感想がありましたらお願いします。

11月の感想

乳品が想像以上に沢山食べての満足がありました！

とても充実した内容でした！ 楽しいだけでなく、食料生産の現場なども知れてよかったです

4日半ぶりの再会、懐かしかったです。お気楽で何よりです。

全体的に興味深かったですが、特に乳品とコーヒーの部分はいろいろ詳しく知れて楽しかったです

アジアではレモングラスをお茶やトムヤムクンなど、料理にたくさん使います。およびに、豆乳に塩を入れたり、本当にいろいろ使われますね。

植物には興味があったが、アフリカについては何も知らないのが良い機会になりました。

また参加したいです

来年横浜で行われるイベントの名前を覚えてしまいました。また何かしらの機会で開催してもらえたら嬉しいです。

現地の医療について聞きたかったです。多くの方が薬学に就いていると思いますが、現地のハーブや民間薬を使った治療と西洋医学の治療とはどの程度が割合で用いられ、実際の生活に役立っているのでしょうか？ 西アフリカの伝統医療もシンダ・ルシカについても知りたいです。

ハーブを用いた治療が行われているとの由、西洋医学との併用でしょうか？ それとも西洋医学の代替として全体的に非科学的な伝統的な医療に頼るのでしょうか？

写真撮影パーティーというのがありました。またの機会に。

今後のセミナー・講座、ワークショップで取り上げて欲しいテーマがあれば教えてください。

11月の感想

アフリカンファブリック、アフリカのハーブ

ファッションの楽しみ、布やアクセサリーなど

アフリカの歴史と植民地政策について、アフリカと日本の関係について

アフリカ布について

説明も参加したい

体調整えについてどんな料理を食べたり飲んだりしているのを知りたい。例) お腹痛いときはお粥・みたいね

アフリカ布の模様を楽しむワークショップ、カンガ、キデング、パーニユの模様に使われた意味や模様を楽しむワークショップを開催してほしいです。

音楽(歌、楽器)、ファッション

現地のハーブを使ったハーブティや健康のための利用の仕方など

アフリカ産品プロジェクトのやり方、アフリカの医療について。

音楽、参加者も、聞くだけでなく、身近にあるもので算をならすことが参加できたら楽しいかもと思います。

