

エフアイNEWS 〈シリーズトコトン56〉

トコトン 求める



天然ハーブの園 ブルガリア

訪問者
代表取締役
塩谷知明



Blugaria / ブルガリア



ブルガリアは東南ヨーロッパにあり、面積は北海道より少し大きい110,912km²です。北にヨーロッパで2番目に大きいドナウ川が流れ、東には黒海が広がっています。更にブルガリアのほぼ中央を東西に走るバルカン山脈とスレドナ・ゴラ山脈に挟まれた一帯は、バラの谷と呼ばれ、150キロに及ぶバラの畑が点在しています。

① ハーブの宝庫
国土の約7割が山地で覆われた自然豊かな土地で、自生するカモミールやラベンダー、チュブリツァ、ジョジエなどのハーブも多く自生し、多くの人が生活に取り入れています。ハーブ輸出量では世界上位に数えられるブルガリアは、ドイツやオーストラリアといった世界的ハーブティープランドの国々にも原料を輸出しています。

② ブルガリア人とハーブ
ブルガリアには、古くから自然治癒力を高めるハーブを大切にす文化が受け継がれています。ブルガリアの人々にはとても身近な存在であり、疲れを感じた時、体の調子を整えたい時にはハーブティを飲むという習慣があります。街中で様々なハーブティーが売られており、ハーブを処方してくれる薬局や、バザールの店先でも高く積まれた数多くのハーブを見かけることができます。

③ バラの谷のダマスクローズオイル
ブルガリアの気候は、涼しい春、暑い夏、雨の多い秋、雪で真っ白になる冬の四季があります。地域によって気候がかなり違います。バルカン山脈が北の冷たい風を遮っているため、南ブルガリアの平野の冬は暖かく、バルカン山脈のすぐ南にあるバラの谷の気候は穏やかで（1月の平均気温は1度、7月は21度）バラの生育には最適です。2万種以上あるバラの中でも最高級の香とされ、絶世の美女クレオパトラが最も愛したバラとして世界中に広く知られているダマスクローズ。そのダマスクローズから生産されたローズオイルは、どんな化学合成香料でも代替することが出来ないため、貴重な天然香料として、様々な高級ブランドの香水の原料として用いられています。ダマスクローズオイルは、バラの天然香料の世界市場において約7割を占め、そのほとんどが『バラの谷』で生産されています。

ダマスクローズが咲き誇る、

世界一のバラの国「ブルガリア」を訪問



バラの谷のバラ祭 (別名『ローズ・フェスティバル』) に行ってきました！

ブルガリアでのバラ作りの歴史は、17世紀頃に始まったと言われてます。オスマン帝国の時代に、もともとローズオイルを作る文化のあったトルコ人によって伝えられ、バラの谷の気候風土がバラの栽培に最も適していたことから、この地域一帯でバラが生産されるようになりました。そんなバラの収穫を祝う祭として、1903年に初めて開催されたバラ祭りが、ローズフェスティバルの始まりとなっています。



【ローズフェスティバル】

バラの谷の中心都市カザンラクとその周辺地域で年に1回毎年6月初めに開催されています。かつては村ごとの民族的な収穫祭だったものが、近年では世界中から観光客を集める一大フェスティバルとして定着しています。民族衣装に身を包んだ地元の人達が、バラ畑の横で踊ったり歌ったりしてとても賑やかです。バラ祭りで見事選出されたバラの女王や可愛らしい子供達と共に、賑やかな音楽の中、バラの花びらをまきながら市内をパレードします。祭りの見どころはバラ公園（カザンラク市の北西）で開かれる国際民族舞踊フェスティバル。ブルガリア近隣諸国の舞踊団が一堂に会して、民族舞踊と音楽を競い合うさまは一見の価値があります。祭りの最終日には最大の見せ場であるバラ摘みが広大なバラ畑で行われます。最後は広場に集まり舞踊団や地域の人々、観光客と一緒に手をつないで踊りが始まります。肩を組んで記念写真を撮ったりと和やかな雰囲気の中、約1週間のバラ祭りは幕を閉じます。

フェスティバルで行われるパレードに参加する子供達。フェスティバル中は街中がバラの香りであふれかえります。

メインイベントの花摘み→



高まる漢方ニーズ

「お悩み解決には“漢方”を」

漢方女子という言葉も登場し、関連サプリメントも続々と！

最近「漢方」が注目されています。漢方に関するコンテンツを女性誌などのメディアが取り上げることが多くなり、今では「漢方女子」という言葉まで登場しています。普段わたしたちが使っている薬は西洋医学がメインとなり、これは病気に的を射たもののため、即効性が高いのが特徴です。その一方で漢方は、一部分だけを調べるのではなく、原因や症状、体質など、全身の状態を総合的に考えた「根本治療」を目的としています。現代では、不調一つとっても、生活習慣病やストレスなどさまざまな要因が複雑に絡み合っていることが多くなってきています。それに対して必要なのは、体質や生活習慣なども含めて全体のバランスを見直し、整えていく治療であり、それには漢方の考えがピッタリなのです。サプリメントも漢方と同様に「体質改善」を目的とした食品です。漢方の考え方を取り入れたサプリメントを企画すれば、よりお客様の求めているものに近い商品ができるのではないのでしょうか。



【カガエ カンボウ プティック 薬日本堂㈱】

東洋の「漢方」と西洋の「アロマ」を融合し、からだの内と外からのアプローチで、トータルビューティーケア・エイジングケアを提案しているナチュラル漢方ビューティーブランド。店内はおしゃれで明るく、親身になってカウンセリングもしていただけるので、これまでの漢方の堅苦しいイメージを払拭し、誰でも利用しやすい新しいスタイルとなっています。

忙しい女性の救世主
「ミールキット」

“考える”という手間の
時短テクニック！

現代、働く女性が増え、家事の時間が減ってきています。そんな中、注目を浴びているのが、料理に必要な素材や調味料とレシピが一体になったミールキット。近年このミールキットを自宅にデリバリーするサービスが話題となっています。指定した日に業者から宅配され、あらかじめ決められたメニューを手順に沿って作ります。肉や魚、野菜もそのメニューに必要な分だけがセットになっており、カット済みの食材を炒めたり、電子レンジ調理したりするだけのメニューもあります。調理時間が20分程度と短時間でできることもあり、夕食の支度に手間をかけたくない人を中心に人気を集めています。ミールキットは様々な通販会社が行っていますが、中でも売上を伸ばし続けているのが、オイシックスドット大地味の「キットオイシックス」。月に約100メニューを展開し、マンネリ化を防ぐことで人気を集めています。いままで時間がないときは、総菜を買うか外食をするという選択肢しかなかった中、第3の選択肢として登場したミールキット。ミールキットは、「考える」手間の時短を提案したことで、料理の手抜きに対する罪悪感を払拭した、現代ならではのサービスと言えます。



ジューシーそぼろと野菜のピピンパ。材料があらかじめカット！

不妊の悩み抱える男女、6組に1組
「妊活サプリメント」

晩婚化背景に潜在需要は拡大

近年、「妊活」という言葉が世の中に浸透してきました。妊活とは、将来自然に妊娠しやすくなるための体づくり

や生活習慣を整える活動のことを指します。その背景として、女性の社会進出などを理由とした晩婚化と、第1子を出産した女性の5人中1人が35歳以上の高齢出産であることがあります。「妊活」のひとつの手法として、サプリメントの摂取による妊娠しやすい体作りが一般的になりつつあります。妊活サポートサプリは、女性だけでなく、パートナーとなる男性も対象としています。主に「新生児が健康に育つために母親が摂取するもの」と、「妊娠率を上げるために男女が利用するもの」に大きく分けられます。前者が葉酸、



妊活は女性だけじゃない！
Dou【ドゥ】【男性用妊活サプリメント】コウノトリ for PaPa
(アンファー) 16,200円（税込）

ビタミン、DHA、コリンといった成分が含まれており、後者がイソフラボン、マカ、亜鉛などの素材を用いられるケースが多いようです。妊活を行っている女性の半数近くがサプリメントを摂取しているという調査報告もあるように、サプリメントは手軽に始められる妊活として、益々需要が伸びていく注目の市場です。



30包
プレグム (DHC) 6,000円（税抜）

朝すっきり目覚めていますか？
「日本人の4人に1人が悩んでいる“睡眠”」

いますぐ実践！睡眠の質を上げる方法

ぐっすり眠れていますか？

個人差はありますが私たちの理想的な睡眠時間は平均7時間です。しかし現代人が毎日7時間の睡眠をとるのは難しいでしょう。そこで重要なのが「睡眠の質」です。ここでは睡眠の質を上げる方法をご紹介します。



1. 自分の睡眠時間を知る

スッキリ起きやすい時間は90分刻み。4時間半、6時間、7時間半などを目安に自分に必要な睡眠時間を見つけてみましょう。

2. メインスリープ（主睡眠）を分けない

細切れの睡眠をとってしまうと、夜の睡眠の質が下がります。

3. 夜は光を避け、朝は光を浴びる。

夜の強い光は刺激になるため、睡眠の妨げになります。22時以降はスマホの照度を落とす等工夫してみましょう。朝起きたら、まずカーテンを開け、しっかり太陽の光を浴びることで眠気が消え、スッキリと目覚めることができます。



寝る時間よりも起きる時間が大切！

4. 寝酒はNG！

お酒を飲んでよくなるのは寝つきだけ。実際には睡眠の正常なサイクルを壊して睡眠の質を下げてしまいます。

今日からすぐに実践できることばかりなので、ぜひ試してみてください。