

## 「なぜハーブ？ 宇宙でハーブを育てる意義」

名古屋女子大学 片山直美教授

宇宙でハーブを育ててみましょう。

皆さん、ハーブという言葉を知っていますか？

ハーブは食べることができる植物です。

実は薬としても使うことができる植物なのです。

例を挙げますと：バジル、コリアンダー、ルッコラ、パセリ、セージ、ローズマリー、タイムなどなど。

皆さんも食べたことがあるハーブがたくさんあるのではないのでしょうか？

これらのハーブは地球上の食卓で大活躍するだけでなく、これからの宇宙生活に欠かせない植物なのです。

宇宙船や宇宙ステーションなどは狭い空間です。

ですから私たちは狭い空間で、限られた空気と水と材料で育つ食糧が必要です。

宇宙飛行士は地球から離れて、宇宙船や宇宙ステーション、ほかの星へ移動する探査機などに乗って、様々な作業を行います。

宇宙飛行士はもちろん毎日3食を宇宙で食べます。

食品のほとんどは地球から運んだ食糧です。

しかし、健康な体を維持するためには新鮮なたくさんのビタミンとミネラルが豊富な、様々な栄養素が含まれる食糧が必要です。

その時に、狭い空間で、光と水と窒素、リン、カリウムで育つ植物、更には薬のように働くハーブは大変貴重な必須な食糧となるのです。

それぞれのハーブは味がとても特徴的です。ですから、料理の味付けの時にとっても役立ちます。

また、ハーブは独特の香りがあります。

このハーブの味と香りが、食事の味と香りにバラエティーを与えてくれます。

ですからいろいろなメニューを宇宙でも楽しむことができるのです。

このそれぞれのハーブに特徴的な味と香りは実は薬として用いることができる薬効成分を含んでいるのです。

ですからハーブを組み合わせることで薬として用いることもできます。

古くから「医食同源」という言葉があります。

これは、食事＝薬であるということです。

科学的に作成した薬のように、短時間で効き目は出ませんが、長期的にハーブを摂取することで病気予防や改善につながります。

ですから、宇宙で地球を離れて遠い場所に行けば行くほど、ハーブは宇宙生活には欠かせない植物になります。

また、宇宙に長期間滞在すると地球にいる時のように昼と夜がはっきりわからなくなります。

短時間の夜、短時間の昼のようなことが宇宙船や宇宙ステーションの位置によっては起こります。

また火星への移住を考えて長期間宇宙空間を飛行することになると、まったく 1 日の時間的な感覚が外の様子からはわからなくなります。

しかし、もし、ハーブを使っていろいろな料理を作ると料理を食べることで曜日が分かるようになります。

実は潜水艦に乗って海の底を長期間移動する時と同じなのですが、例題を挙げると以下のようになります。

月曜日の料理にバジル、火曜日の料理にコリアンダー、水曜日の料理にルッコラ、木曜日の料理にパセリ、金曜日の料理にローズマリー、土曜日の料理にタイム、日曜日セージと決めたら、料理を食べることで曜日が分かるようになります。



更にハーブは宇宙飛行士の心にとっても良い影響を与えます。

植物を育てますから、育っていく植物を見ることで「経過していく時間」が分かります。

ハーブの香りには心を落ち着かせたり、良い眠りに誘ったり、逆にさわやかな目覚めや、元気になったりする効果があります。

もちろん食べることで、ハーブの薬効成分を体内に取り入れて、健康の維持増進を図ることもできます。

新鮮なハーブにはたくさんのビタミン C が含まれます。

私たちはハツカネズミのように体内でビタミン C を作ることはできません。

ですから、宇宙空間で水耕栽培などで育てた新鮮なハーブからビタミン C を摂る必要があるのです。

いかがですか？

ハーブを育ててみたいくなりませんか？

ぜひ、一緒にハーブを育ててみましょう。

その時に、あなたの育てたハーブの観察記録をつけてみましょう。

きっとたくさんのあなただけの発見がありますよ。