

# GSway

ともに歩み、ともに進む

11  
Mar. 2021

02 | 特集

## コロナ禍における新しい清掃の形



- 05 | Product & Service
- 06 | お客様とともに歩む
- 08 | GS Focus
- 10 | 支店へようこそ！（名古屋支店）
- 11 | グローブシップ ナウ！
- 12 | 日本史の中のスーパーフード

# 除菌・抗菌サービスメニューから 広がる“ロボット+人の協業”

グローブシップでは、これまでの清掃や設備管理・警備というサービスの枠にとどまらず、Withコロナ、Afterコロナに向けた安心・安全なワークプレイスの構築を目指し、感染防止や衛生・消毒を重視した「除菌・抗菌クリーニングメンテナンスサービス」の提供に取り組んでいます。そこで、今回の特集ではソフトバンクロボティクスの除菌清掃ロボット「Whiz」の先行導入事例を交え、サービスを具体的に紹介いたします。

## Afterコロナを見据えた 新たなFM業務を目標に

これまで、人の労働力に頼る割合が高かったファシリティマネジメント業務では、人手不足やスタッフの高齢化等により、人材確保や作業の効率化が課題となっています。さらに新型コロナウイルスの感染拡大により、社会的ニーズは大きく変化し、FM業務は大きな転換期を迎えています。

こうした現状をふまえ、グローブシップではWithコロナ、Afterコロナに向けた安心・安全



ロボットFM開発部長 渡辺健一郎

なワークプレイスの構築を目指し、感染防止や衛生面を特に重視したサービスメニューの拡充に取り組んでいます。その中心となるのが、最新ロボットによる床面・空間の清掃と立面や机などの除菌・抗菌サービスメニューを組み合わせたパッケージ「菌量削減ソリューション」です。

## ロボット+人の協業で 施設清潔度を向上

「菌量削減ソリューション」では、オフィスの床面や空間はソフトバンクロボティクス株式会社が開発した自律走行するAI清掃ロボット「Whiz(ウィズ)」「Whiz i(ウィズアイ)」を使用します。

Whizでの清掃は、まず手動運転によってルートを学習させ(ティーチング)、ホームロケーションコード(清掃ルートの開始・終了場所を認識させるコード)を設定します。2回目以降は、Whizが自律走行し、学習したルートを

自動で清掃します。予期せぬ障害物や人は検知して回避・停止し、幅が狭い場所や通路などでも壁際の走行が可能です。

Whizを使う最大のメリットは、床に落ちたチリや花粉、カビ、細菌などの目に見えない汚れまで吸い上げる高い吸塵力と、換気口に装備された高性能のHEPAフィルタにより空気中の浮遊菌を除去できること。さらに、人の清掃時には必ず発生する埃の舞い上がりも、Whizでの清掃なら大幅に軽減できます。

Whizの作業時間中には、並行して人的作業で机や壁など多くの人が直接触れる接触面を、除菌・清拭します。

ロボットFM開発部長の渡辺健一郎はロボットの技術と人的業務にはそれぞれの長所があるとして、「ロボットは人の目では見落とすような隠れダストをもれなく清掃し、立面などのロボットの清掃では難しい部分を人が行い

ソフトバンクロボティクスの業務用除菌清掃ロボット



Whiz

©SoftBank Robotics

Whiz i

Whiz i	
本体サイズ	約470×480×661mm
重量	約34Kg(バッテリーを含む)
清掃能力	約500ml/時間
連続稼働時間	約3.6時間(ノーマルモード)
充電時間	約5時間
ダストバッグ容量	6.3L

「Whiz i」は、床清掃を目的とする自律走行が可能な乾式バキュームクリーナーの除菌清掃ロボットです。清掃業界では、採用難や高齢化により、厳しい人材不足という課題に直面しています。自動運転技術を活用し、Whizが自律的に清掃を行うことで、人とロボットが協働し、社会的課題を解決していきます。

ます。菌量削減ソリューションは、“ロボット+人の協業”による包括的な施設清潔度向上の実現なのです」と、説明します。

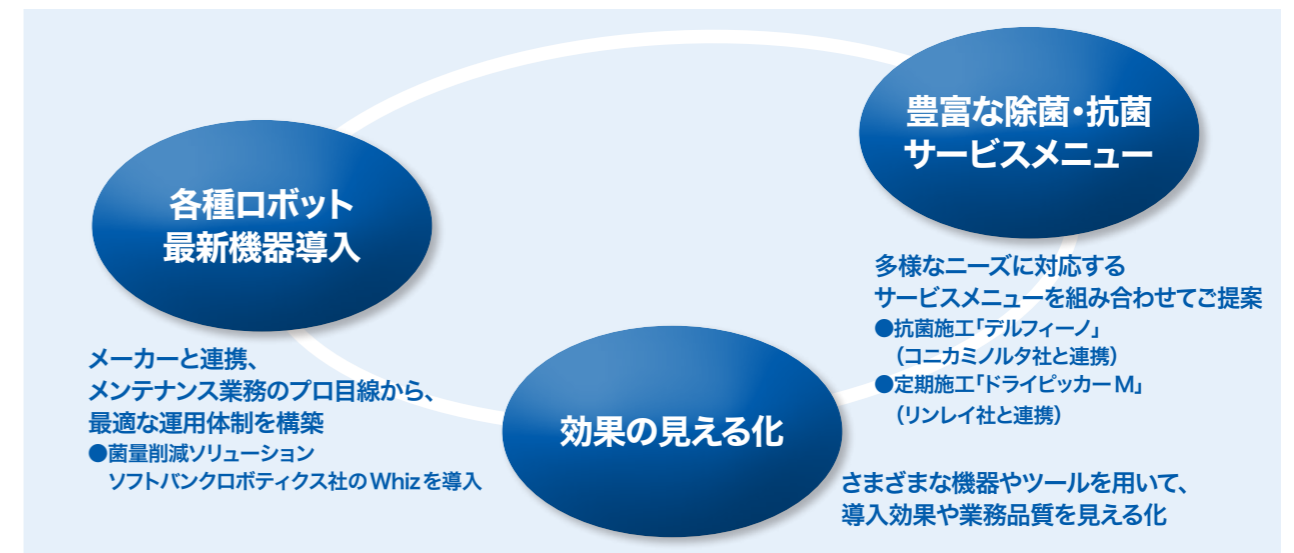
グローブシップではWhizでの日常清掃に加え、他にも定期清掃の際に活用できる除菌・抗菌サービスをご用意しています。

例えば、室内で人の手が触れる

所を全て抗菌コーティングする「抗菌施工サービス」では、3種の触媒を組み合わせた独自のコーティング剤「デルフィーノ」(コニカミノルタジャパン社)を使用。噴霧によってミクロン粒子がオフィス全体に行き渡り、手洗いなどの感染対策だけでは予防が難しい接触感染のリスクを低減します。

「ドライピッカー M」は、細菌等の繁殖を抑制する効果もあるカーペット美観向上剤です。噴霧するとカーペットのパイルが起毛するため、バキューム作業時の土砂の回収率が飛躍的に向上します。ドライピッカー施工とWhizによる日常清掃と併用することで、一層の美観維持・清潔度向上効果が

## 除菌・抗菌クリーニングメンテナンスサービス



※「Whiz」「AI清掃」はソフトバンクロボティクスの商標です。  
※「隠れダスト」とはチリや花粉、カビ、細菌など、床に存在し、空気中に舞い上がりやすいが、肉眼では見えにくいため、人の手では取り残してしまうゴミの総称。ソフトバンクロボティクス株式会社が環境アレルゲンinfo and care株式会社との共同調査を元に独自に定義したものです。



Whizなら、清掃ルートを設定して、ワンボタンで自律清掃が可能です。また、清掃ムラがなく全面均一に清掃が実現。複数ルートの記憶も可能なため、時間を効率的に使えます。

期待できます。

### さまざまな用途の施設で稼働する除菌清掃ロボット「Whiz」

現在、当社がお預かりする清掃業務の現場では計約100台のWhiz、Whiz iが稼働しています。

#### 導入事例

##### 機器自体を見直すサポート体制

###### [導入先]

#### ●大型公共施設

1日1,700㎡を2台のWhizで清掃しています。導入当初はカーペット部分清掃中に静電気によるエラーが多発しましたが、徹底した調査や検証の結果、静電気対策を施した機器へと交換。改めて清掃ルートを見直すことで、エラー解消を実現しました。

「Whizの使用については、スタッフも現場での安全管理を徹底しています。また不具合があった時は即検証し、機器自体を見直す

というメーカー側のサポート体制も万全です」(ロボットFM開発部長 渡辺)

##### 深夜帯稼働にシフトし

##### Whizを有効活用

###### [導入先]

#### ●都内大規模複合オフィスビル

日中から深夜帯(22時～6時)への清掃時間の変更にともない、Whiz2台を積極活用する運用へと転換。当初、一部フロアのみだった使用エリアを5フロアに拡大し、専用部の清掃も実施しています。その結果、Whiz稼働時間は7月で約4倍(同年3月と比較)となり、業務時間が長い深夜帯でもWhizが有効活用できることが実証されました。

##### 複数台導入で

##### 追加業務のバッファを創出

###### [導入先]

#### ●都内大規模複合オフィスビル

従来、週に3～4回スイーパー(手動清掃機)で行っていたフロア通路の清掃を、Whizを3台導入し原則週1回へと変更。床清掃の大半をWhizにまかせて、追加業務となる除菌対応時間を捻出することができました。また機器の保管場所を、お客様のご理解とご協力のもと、地下4階の資機材倉庫から使用する各フロア設置に変更し、運搬時間によるロスを削減しています。

#### 環境の衛生力が問われる時代

##### サービス向上を目指して

「一般家庭で使う掃除ロボットが普及したことなどから、最近では多くのお客様から『ロボットでの清掃を提案してほしい』という声をいただきます。Afterコロナに向けた感染対策の強化はもちろん、人手不足や人件費の高騰等の課題を解決するためにも、ロボットの導入は不可避だと考えます」(ロボットFM開発部長 渡辺)。

2021年4月からは、大手金融機関の3支店(札幌、仙台、広島)の清掃にWhiz iを導入する予定で、エンドユーザーによるロボット清掃の認知とイメージ向上にもつなげていく方針です。

当社は今後、導入効果や業務品質の見える化に並行して取り組み、さらなる“ロボット+人の協業”の最適化を推進します。

詳しくは、ロボットFM開発部(TEL.03-6362-9795)までお問合せください。

## 吸着フィルター不要の除菌・脱臭機で店舗やオフィスのウイルス対策を

### 光触媒の空間除菌脱臭機 ターンド・ケイ

新型コロナウイルスの影響により、新たな感染症対策に期待が高まっています。そんな中、グロブシップでは接触面の感染症対策だけでなく、空間感染対策について着目。光触媒の技術を利用して除菌・脱臭ができる機器「ターンド・ケイ」(カルテック株式会社製)の取り扱いを今年1月から開始、お問い合わせが増えています。

#### ■独自の光触媒技術でウイルスや菌を化学分解

一般的な空気清浄機は、空気中のウイルスや浮遊菌をフィルターに吸着させて除去するため、吸着物が蓄積していきます。そのため付着した吸着物が飽和状態になれば、室内にウイルスを放出することもあり、二次感染のリスクも考えられます。

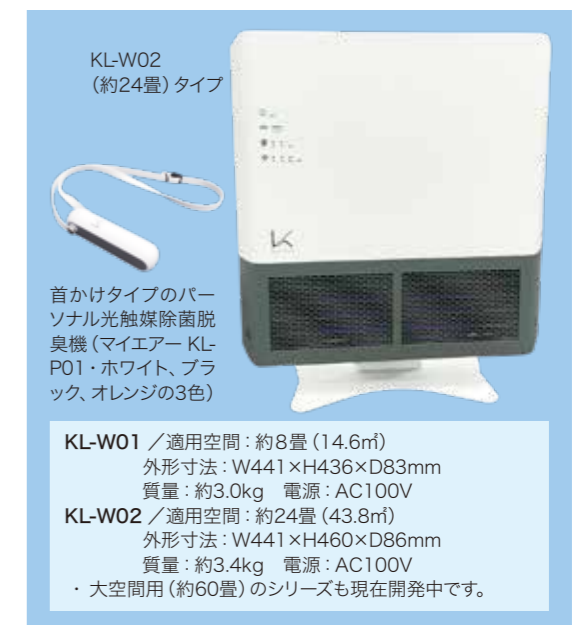
一方「ターンド・ケイ」には、独自の光触媒技術が採用されています。吸引した空気が光触媒フィルターを通過することで、空気中の浮遊菌やカビ、ウイルス、悪臭成分などの有機物を酸化分解して、きれいな空気を出すため二次感染につながる可能性が低いのです。

光触媒とは、光のエネルギーを使って、化学反応の速度を変化させる物質のこと。浮遊菌などの有害物質を分解する技術は他にもありますが、光触媒は、有毒物質であるオゾンや塩素を発生させない安心・安全な技術です。

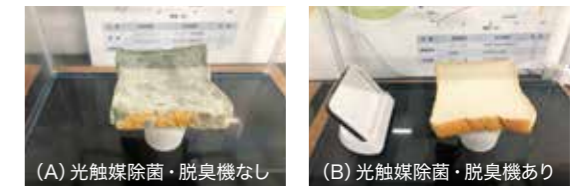
#### ■新型コロナウイルスの感染力抑止効果も確認

「ターンド・ケイ」は、反応効率が高い触媒を使用し、さらに独自開発されたサイドフロー構造によって光触媒の反応能力を最大限に高めています。

この光触媒技術が新型コロナウイルスを除去できるかについて、理化学研究所の協力のもと、カルテック社が日本大学医学部と共同で検証。試験用空間に新型コロナウイルスを充満させ、機器を稼働させたところ、約20分間で99.8%以上のウイルス不活性化<sup>\*</sup>を確認し感染力の抑制効果が証明されました。



食パンによる真菌(カビ菌)試験(3週間測定)



光触媒除菌・脱臭機のない空間(A)とある空間(B)でのカビの発生について比較してみると、3週間後(B)には、カビが発生しなかった。

#### ■容易なメンテナンスでランニングコスト削減

「ターンド・ケイ」のメンテナンスは数カ月に一度、光触媒フィルターを水につけ置き洗いするだけと非常に簡単。また光源にはLEDを使用しているため小型化・長寿命化が図られ、ランニングコストの削減も期待できます。

Withコロナの時代に対応し、安心できる空間をつくる「ターンド・ケイ」。製品についてのお問い合わせは、ロボットFM開発部までお気軽にお問合せください。

お問い合わせ先  
ロボットFM開発部 TEL.03-6362-9795まで

<sup>\*</sup>微生物などの病原体を熱、紫外線、薬剤などで死滅させる(感染性を失わせる)ことをいいます(内閣府/食品安全委員会)。

# 独自のノウハウで貢献 地域に愛される老舗水族館

新江ノ島水族館 (神奈川県)



近代水族館の草分け的存在であり、神奈川県を代表する水族館の「新江ノ島水族館」。その役割と運営について、新江ノ島水族館企画開発部ゼネラルマネージャーの飯塚一朗様に話をおうかがいし、グローブシップ新江ノ島水族館出張所所長の小出一城が業務についてご説明します。

## 水族館としての使命

右手に富士山、左手に江の島を臨む相模湾沿いに位置する新江ノ島水族館。同館は神奈川県のパフィ事業\*として、株式会社新江ノ島水族館が特別目的会社となり運営されている水族館です。1954年、日本初の近代的な水族館として、前身となる江の島水族館が開業。2004年の大改装を経て、現在の姿となりました。海沿いの立地を生かし、取水を直接海から行っているのが大きな特徴です。

同館は展示・ショー・店舗販売の3つの施設からなり、メインの展示施設には、相模湾の自然を再現した水深6.5m、容量1000t

にも及ぶ巨大な相模湾大水槽が設置されています。地上2階、地下1階建ての施設には、この水槽をさまざまな角度から眺められるように動線が敷かれており、来場者は浅瀬や岩場、海底と視点を変えながら鑑賞できます。水槽内では、約8000匹のマイワシの大群をはじめ、2万匹以上の生物が飼育されています。

館内には多数の水槽が設置され、深海の環境を再現した世界唯一の「化学合成生態系水槽」や、球型水槽の「クラゲブラネット」のほか、日本初のJAMSTECの本格的な有人潜水調査船「しんかい2000」の実機も展示。展示ゾーンや水槽ごとに設備が異なるため、

管理や保守の体制は多岐にわたります。

同館では東日本大震災の影響を受け、2015年1月より来場者や海岸利用者、地域住民の命を守るため、海拔15mに位置する最屋上階に津波一時避難所を設置。地域の一時避難場所としても機能するようになっています。

また、世界全体の持続可能な開発目標(SDGs)の14番目の目標「海の豊かさを守ろう」の項目にも積極的に取り組んでいます。体験学習プログラムや海岸生物の生態調査といった生物学の視点で考える「エコロジー」と、ごみの削減や地域と協働した美化活動などを行う「エコアクション」という2つの側面から、「えのすいeco」として活動。他人に教わる「教育」ではなく、自ら学ぶ「育成」こそが、水族館の担う役割と考え、エンターテインメントを通じて、地球環境保護を推進しています。

新江ノ島水族館企画開発部ゼネラルマネージャーの飯塚一朗様は「地球にとって何が大切なことなのか。新江ノ島水族館が考えるきっかけとなればよいと思います」と語ります。

## 信頼が水族館の未来を築く

新型コロナウイルス感染症の影響により、来場者数は一時期、通常時の半分まで落ち込みました。3カ月間の閉館を余儀なくされ、飯塚様は水族館が存続し続ける意義についてあらためて考えさせら



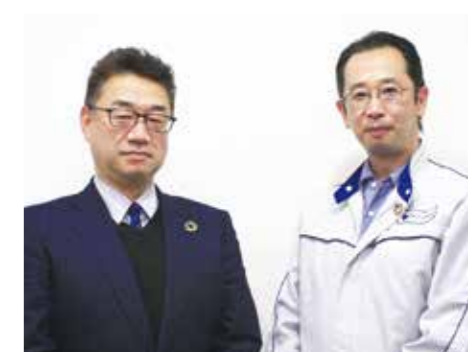
球体型の水槽が目を引くクラゲブラネット

れたといいます。きっかけはお客様から届いたたくさんの手紙や寄付。手紙には温かな応援や励ましなど、お客様の想いが綴られていました。

「そうした想いや、コロナ禍でも足を運んでくれるお客様の笑顔を見て、水族館はお客様にとってなくてはならない場所なのだとの思いを強くし、地域の人たちが支えてくれるこの場所に、旗を持って立ち続けなければいけないと感じました」(飯塚様)

取水、ろ過循環、熱源、排水、電気系統、空調など、同館には無数の設備が備えられています。運営の継続には、専門知識と適切な管理が欠かせません。

グローブシップ新江ノ島水族館出張所所長の小出一城は「あらゆるリスクを想定したうえで、どんな挑戦ができるのかを関係者とコミュニケーションを取りながら提案しています」と説明。同出張所はリニューアルオープンした20



株式会社新江ノ島水族館企画開発部ゼネラルマネージャー 飯塚一朗様(左)と、新江ノ島水族館出張所所長 小出一城(右)

04年から管理に携わり、同館から全幅の信頼を寄せられています。

「東日本大震災の折も、今でいう大津波警報が出されるなか、危険を顧みずに地下の設備の点検に駆けつけてくれました。建物に関して命を張ってくれている設備員の皆さんは、水族館の維持に欠かせません」と飯塚様。信頼に裏付けられた強力なお客様とグローブシップ(株)のパートナーシップが、水族館の運営を支えています。

## 出張所概要

新江ノ島水族館出張所

- 受託内容：総合管理
- サービス体制：設備業務9名  
警備業務8名  
清掃業務22名

## Building Profile

### 新江ノ島水族館

- 所在地：神奈川県藤沢市片瀬海岸 2-19-1
- 建築面積：6,645.71㎡  
地上2階・地下1階  
延床面積：12,804㎡
- 主要用途：新江ノ島水族館、なぎさの体験学習館、イルカショースタジアム



新江ノ島水族館で生まれ育ったフウセンウオ

# 管理実績と信頼を積み上げ 自社の標準管理オペレーションを

TAG O&Mサービス株式会社は、太陽光発電所の維持管理サービスを安定的に提供する会社です。2016年2月、グローブシップ株式会社と株式会社アトックス、テックプロジェクトサービス株式会社の3社の共同出資によって設立され、今期で6期目を迎える同社の現況と今後の展望についてご紹介します。

太陽光発電所に対して、専門的なO&M(オペレーション&メンテナンス)サービスを行うTAG O&Mサービス株式会社。主な業務内容は、太陽光発電設備の運転監視・保守点検業務、発電所全体の環境整備・緊急対応です。同社では、産業用の太陽光発電事業者の中でも大きな規模のメガソーラーを対象に、現在7つの受託案件を担っています。

6期目となった2020年度には、愛知県をはじめ栃木県、宮城県、福島県など次々と業務開始のラッシュを迎えました。

これらの受注案件の現地部隊は、GS各支店とグループ会社です。事業本部長の二山賢は、メガソーラー市場には発電規模が30～40MWの発電規模を展開する発電事業者が多いことを挙げ、「最初にご契約いただいたパシフィコエナジー古川メガソーラー発電所がこれに準ずる規模でした。ここで実務の理解を深めた経験が、さらなる受託先を見出す際の基準と



TAG O&Mサービス株式会社  
事業本部長兼営業部長 二山賢

なった」と語ります。また「古川メガソーラー発電所はGS仙台支店が担当していますが、同支店の保守管理や緊急時の対応実績が他事業者様のご安心材料にもなったのではないかと推察しています(事業本部長 二山)。

一般的に太陽光発電所のO&M業務は、契約してから実際に稼働するまでの準備期間が長く、2年ほどかかることもあります。代表取締役社長の東条正明は、「こうして案件を順調にご契約いただける背景には、稼働してからだけでなく準備段階からも含め、建設会



TAG O&Mサービス株式会社  
代表取締役社長 東条正明

社や地元の方などステークホルダーに対してのトータルサポート業務をご評価いただいていると思っております」と、手応えを感じています。

太陽光発電の発電量は、気候に大きく左右され、事業者の売電収入に直結します。できる限り効率よく発電できる環境を維持することは、同社の役割です。自然災害など予期せぬトラブルの際の復旧作業などは現地と本社の担当が連携を図り、高い機動力をもって現地に入り込み対応しています。「確かにGSグループ全体のシナジー

## 業務受託メガソーラー発電所

2021年2月末日現在



にもつながっていますが、GSの支店・グループ会社等、発電所に近い拠点から管理をサポートする体制が事業者様からの信頼につながっていると思います(代表取締役社長 東条)と、自社の強みを語

ります。同社では、着実に実績を培うなかで、TAGとしての「標準管理オペレーション」の策定も進めています。

さらに新潟県・千葉県など新た

に2件のメガソーラーO&M契約締結が加わり、2021・22年度と続いて業務開始を控えているTAG O&Mサービス。今後もメガソーラー事業者の売電事業に貢献してまいります。

全国に広がるグローブシップグループのネットワークをご紹介します。

多様な人材が現場を活性化  
相乗効果でサービス品質を高める



グローブシップ(株)名古屋支店は、1966年に開設した(株)ビル代行名古屋営業所と、1993年に名古屋で営業開始した日本ビルサービス(株)の関連会社(後に同社名古屋支店)が2015年に統合して誕生しました。翌年には現在の所在地に拠点を構え、今では379名の従業員により348の管理物件をお預かりしています。管轄エリアは東海3県と一部静岡県、北陸3県で北陸エリアはグループ会社の石川GS(石川県)と連携し、当社の業界最高水準の品質を提供しています。

コロナ禍では、稼働を見合わせたホテルや工場等の清掃案件が大幅に減少、大きな打撃となりました。その一方、「テナントさんや来館者が安全・安心にご利用いただける環境を提供してほしい、というお声をお客様から多くいただくなど、衛生面を強化した新たなご要望も発生しています」と長内憲一支店長は手応えを語ります。

同支店では、職場環境の活性化を多様な人材が担っています。例えばベテランの高齢者だけだった現場に、若手の外国人技能実習生



**■名古屋支店 工事課**  
田中久晴  
入社6年目。大型工事案件も取り仕切るまでに成長しています。今後の活躍に期待してください。



**■金山総合ビル**  
清掃主任 今井裕月  
入社3年目ですが、持ち前の明るさで周りのやる気を引き出し品質アップに大きく貢献しています。

うちの自慢の若手です

や障がい者をチームにして配置すると、業務遂行のために声をかけ合う回数が増えました。その相乗効果で現場がメキメキ明るくなり、サービス品質の向上にもつながっています。

今後も支店内だけでなくパートナー会社との連携を強化し、さらなるお役立ちに努めてまいります。

支店情報

- グローブシップ株式会社 名古屋支店
- 所在地：愛知県名古屋市千田区名駅 3-28-12 大名古屋ビルディング
  - 管理物件：348件
  - 従業員：379名(パート含む)



名古屋支店 支店長 長内憲一

グローブシップとして受託する以上、お客様からのご期待にお応えしたい。そのためには社員一人一人がお客様に対して何が出来るのか、常に心がけ考え続けてまいります。

グローブシップナウ!

専門家を招いたオンライン研修  
「アサーティブ・コミュニケーション研修」を実施

2月24日、港区立男女平等参画センター(リーブラ)の協力を得て、NPO法人アサーティブジャパン 専属・竹崎かずみ先生を講師にお招きし、職場内のコミュニケーションを改善し、ハラスメント事案の発生を未然に防ぐために、「アサーティブ・コミュニケーション\*~自他尊重のためのコミュニケーションを学ぶ~」と銘打った研修を実施しました。



竹崎かずみ先生

コロナ禍による緊急事態宣言の発動もあって、関連会社を含めて全参加者(43名)はZOOM対応により

オンライン形式で参加しました。職場内のコミュニケーションにおいて、「本当に必要なこと、伝えたいと思っていることを、適切な言葉で伝えるスキルや考え方を学ぶと共に、竹崎先生が、ブレイクアウトセッション機能やチャット機能を駆使したオンライン研修形式による学び方を知る良い機会にもなりました。

研修参加者は、それぞれの部署に戻り、勉強会を行って、今回の研修内容の周知を図っていきます。

\*アサーティブとは、自分の気持ちや意見を、相手の気持ちも尊重しながら、誠実に、率直に、そして対等に表現すること



品質を高め安全意識の向上を図る  
2020年度グローブシップ品質向上・安全衛生大会

11月19日に「2020年度グローブシップ品質向上・安全衛生大会」を開催しました。当日は、本社役員や部・課長、グループ会社代表など約110名が参加しました(オンラインでの参加を含む)。社長の矢口は「労働災害の発生数は昨年より減少しているが、決して少ないとは言えない。そのため、この大会を機に安全衛生活動を強化していきたい」と語り、より一層の努力を促しました。大会では、安全品質推進部より「マナーの重要性と今後の取組」について説明。挨拶



や電話対応はお客様の印象に残りやすいため、意識的な対応を心がけて基本マナーの向上を目指してほしいとの話がありました。さらに「労働安全衛生標語」の表彰式が行われ、840点の作品の中から最優秀賞3作品、優秀賞2作品、佳作5作品が表彰されました。

矢口社長が大学生に向けて講義  
亜細亜大学経営学部「トップマネジメント特別講義」

11月5日に、亜細亜大学経営学部の「トップマネジメント特別講義」に社長の矢口がオンラインで登壇しました。この講義は、企業の第一線で働く経営者から、学生が生きた経営学を学ぶことを目的としたもの。内容は、当社の基本的な仕事の紹介や企業の理念や価値基準を説明。さらに、学生の関心が高い社員研修制度や人材のダイバーシテ

ィ化に対する取り組み、女性活躍の推進についても、どのように行っているか具体例とともに解説し、グローブシップへの理解を深めていただきました。同様に、「社会や人の役に立つ人間になりたい」という気持ちの必要性や、チャンスを手にするために、日々の努力を怠らないことの重要性を語りかけ、講義は終了となりました。

編集後記——弊社ではアフターコロナを見据え、新たな働き方に挑戦しようとする様々な取り組みを始めています。デジタル化、IT化、インフラ整備といった観点からこれまでの業務を見直し、事務手続きの一部をWeb化し合理化すると共に、社員の生産性を上げていきます。社員教育においてもWeb研修やe-ラーニングなどを行っていきます。また多様な人材が様々な働き方を選択できるように、テレワークはもちろんのこと、フリーアドレス導入など「働き方」と「働く環境」の整備と意識改革を同時に進めています。このような取り組みにより「働き方改革」を成功させ、社員の満足度とモチベーションアップ、そして企業全体の生産性の向上を図ります。お客様に対しては「ロボットと人の協業のご提案や「安全」「清潔」の見える化などのサービスを進めて参ります。(管理本部長 佐藤武男)

「人生100年」時代、**アクティブ・ハンドレッド**を目指そう！

其の十一

## 茶祖・栄西、長命の秘訣

永山久夫 食文化史研究家



### ◆茶は養生の仙薬

日本人はお茶が大好きだ。そこで「日常茶飯事」という言葉が生まれた。「ありふれた平凡なこと」というような意味で使われている。そのくらい、お茶が好きなのが日本人。初夏になると、新茶が出回る。とろりとしていて、ちょっと渋くて、甘みがあり、のどをすーと流れ落ちる爽快感。新茶のかすかな青くささの中に、夏の気配がかくれている。

お茶を日本に伝えた人物の中で、もっとも有名なのは『喫茶養生記』を記した栄西(1141-1215)。鎌倉時代初期の禅僧で、中国で学び帰国するときに、茶だねを持ち帰り、日本の大地に植えた。この種が日本茶のルーツとみられ、栄西を「茶祖」と呼ぶのも、ここから来ている。

栄西は、前出書の中で「茶は養生の仙薬なり。延命の妙術なり。山谷これを生ずれば、その地は神霊なり。人がこれを探れば、その人は長命なり」といって、茶の効用を礼賛している。

栄西のもたらしたのは「抹茶の法」で、白で挽いた茶葉の粉にお湯を注ぎ、茶せんでかきまわして飲用するというものだった。食物繊維を含めて、茶葉の薬効なども丸ごと取り込めるという健康効果の高い飲み方である。

茶は、江戸時代になると、庶民の間で現在と同じように、茶葉にお湯を注いで飲用するという飲み方となって急速に普及した。



### ◆インフルエンザを防ぐカテキン

緑茶には多くの優れた効果があり、ふだんの健康管理にも役立ち、長寿作用も高い。

緑茶効果の主成分がカテキン。渋みの成分で、強い抗酸化作用を持ち、老化や病気の原因となる体細胞の酸化(サビること)を予防する。

カテキンの効果の中でも、免疫力の向上や感染症の抑制効果が、多くの研究によって確かめられている。カテキンは茶葉に豊富に含まれており、お茶をよく飲んだり、うがいやうに用いたりすることによって、インフルエンザの罹患率も低くなるという。緑茶の飲用を習慣づければ、さまざまなウイルスからの感染を防いで、丈夫な健康体になれるということである。

緑茶には、甘み成分のテアニンも多く、リラックスとダイエット効果も期待できる。覚醒作用や作業の能率を上げるカフェインもたっぷりだ。

お茶の効果もあり、栄西は75歳で他界。当時としては長命であった。

永山久夫 食文化史研究家 1932年生まれ。古代から明治時代までの食事復元研究の第一人者。長寿食や健脳食の研究者でもあり、長寿村の食生活を長年にわたり調査している。『和の食』全史』ほか著書多数。