

らくなちゆるる秘話



写真 / 竹内進岳 (人物)  
八幡宏 (イメージ)  
文 / 下田美保  
イラスト / 紅鮭色子  
撮影協力 / UTUWA

## 飲むごとに、あなたにもたらす“いのちのかがやき” 「さらり・すらり茶」ができるまで

今年で創立から15年を迎えるプレマ株式会社。食品や調味料、健康食品から寝具や衣類に至るまで、多くの人に届けています。そんなプレマの指針となるメッセージが「らくなちゆるる」。“自然(ナチュラル)に沿って楽(らく)に生きることは楽しい”ということを提案しています。今回は、そのこだわりの商品の中から、糖質対策にもつながる「さらり・すらり茶」の開発秘話をお届けします。プレマ株式会社の中川信緒社長と開発者の山口清道氏は、この商品にどのような想いを込めたのでしょうか。



「さらり・すらり茶」は、現代社会を生きる人たちの健康を願う二人の男が、自然の叡智を駆使して作り上げた、希望の光となる飲み物です。「あなたが食べるものがあなたを作る」という言葉は、すなわち「あなたが飲むものがあなたを作る」ということでもあります。あなた自身を作るためにも、飲み物を選ぶことを意識しましょう。

## こだわりの生んだ 飲みやすい味わい

**中川** さらり・すらり茶の原料の一つ「サラシア」を日本に広めたいと思ったのは、今から14〜15年ほど前のことです。サラシアは正式には「サラシア・レティキュラータ」といいますが、私がインドを旅している時に、この植物が伝統的なアーユルヴェーダ療法に用いられていることを知りました。主な作用としては、体内で糖質吸収をブロックし、肥満を予防してくれるため、これはきつとダイエットにいいだろうと。実際にサラシア茶を販売してみると、たくさんさんの反響があつてとても評判が良かったんです。これは何とかして、気軽に飲んでいただくお茶にしようということ、健康食品のスペシャリストである山口社長に開発をお願いしました。

**山口** 私もサラシアの良さは理解していましたが、とにかく味が不味くて（笑）。美味しいものを作るためには何度もテストしないと行けないから、「これは弱つたな」と思いました。とはいえ、「良薬口に苦し」で飲

むお茶にはしたくなかった。

**中川** 実は、私は社長がかなりの食通だと知っていたからこそお願いしたかったんです。全国の美味しい産地を練り歩き、素材そのものの味わいを追求する社長の「本物の味覚」がお茶を作るためには絶対に必要だと思っていました。サラシアを健康茶としてではなく、「日常茶」として飲んでもらうためには、味も香りも良くないといけませんからね。

**山口** こういう製品は工場加工されていると思われがちですが、さらり・すらり茶については、焙煎を専門に扱うプロの方をお願いしています。プロというよりも職人だね。おかげで誰が飲んでも「美味しい」と納得するレベルに仕上がりました。

**中川** ただし、サラシアにはもう一つ大きな問題点がありました。元々、サラシアを摂ると陰性に傾くことは知っていました。が、当時のお客さまから「身体が冷える」と言われたんです。せっかく健康に良いお茶を飲んでも、体温が下がったのでは意味がない。そこで、「酸化還元力が高いことで知られる「キパーソールト」をお茶に加えたらどうだろう」と思いついたので

す。私は実際にキパーソールトの塩田もこの目で見てきました。が、伝統的な方法で作られた天日塩には、還元力やミネラル、陰陽のバランスをとるために必要な海の恵みがたっぷり溶け込んでいます。それでも、お茶に塩を入れるというのは聞いたことがないと、周囲には大変驚かれました（笑）。

**山口** 私も最初に聞いたときには、「まさか」と思いましたが、微量でもいいというのでテストしてみたら、実際は味にほとんど影響が出なかった。

**中川** 実は、その微量というのが大きなポイントなんです。キパーソールトは微量でも効果を発揮してくれますし、ごくわずかな量です。減塩中の人でも気にせず飲むことができます。それに甘いものが好きな人は、やっぱり糖分の摂り過ぎだけじゃなくて、身体の冷えも気になりますよね。さらり・すらり茶はその点をカバーできるので、食後のスイーツまで安心して楽しめます。

## 糖質ブロックで腸内環境を整える

**中川** 一度飲んだ方は皆さん

おっしゃいますが、さらり・すらり茶は飲みやすいのが特長です。ゴクゴク飲んで、身体にスーッと入っていく感じ。うちのスタッフにも愛用者がいて、その人は4リットルぐらい沸かしてデトックスのために1日かけて飲むそうです。身体の中からありとあらゆる毒素が出ていくので、すっきりとリセットされると話していました。

**山口** お茶を飲みはじめ、まずハッキリと分かるのが、ニキビや肌荒れが改善していくこと。これはサラシアの「糖質ブロック」のはたらきによって、腸内の環境が改善されるためです。私たちが糖質を摂取すると、腸内でブドウ糖に分解されてエネルギーになりますが、使い切れなかった余分な糖質は、体内で脂肪として蓄積されてしまいます。サラシアは、その脂肪に変わるはたらきをブロックしてくれるため、飲み続けると自然と体脂肪が減っていくというわけです。さらに腸内で吸収されずに残った糖質は、善玉菌のエサとなるため、お通じがよくなり、デトックスされて肌もツヤツヤになります。さらにインスリンの分泌も抑制されるため、糖尿病予防や血糖値の抑制など、メリットをあげ

## 中川信緒

Nobuo Nakagawa

プレマ株式会社代表取締役  
1970年京都市生まれ。貧しい幼少期を経て、15歳の時に「この世は理不尽なことがある」と気づいてから、平和運動や労働運動に傾倒。26歳で南インドでの超自然出産で授かった子がアトピー性皮膚炎であったことから、世界の自然療法に引き寄せられ、自然食やホリスティック医学を自学し、1998年プレマ事務所を設立。以来、人生や健康に関する相談が途切れることなく続き、現在に至る。

## 山口清道

Kiyomichi Yamaguchi

日本予防医学研究会理事、フルボ酸・腐食性物質機能研究会会長  
大手企業や新聞社、薬剤師会、教育委員会その他の各団体が主催する講演会で講師を務め、「食品破壊の実態」「カルシウム不足の脅威」などをテーマとする講演回数は1000回を超える。現在は食品科学研究所・BAOBAB代表、株式会社バオバブ代表取締役として、イメージ商品が氾濫する現代における、ほんもの食品の研究開発に取り組む。

ばキリがありません。  
**中川** 現代人の健康のあらゆる悩みをカバーしていると言えますよね。あとは妊婦さんにもお勧めなんです。妊娠中はほとんどの方が便秘になりますし、産後太りのデトックスにも使えますので。他にも血圧が高めの人や、葉なしで正常値に戻ったと言っている方もいました。



**山口** このお茶は、「食事時、または間食する時に飲む」のが一番良いんです。糖質ブロックの効果が高まりますからね。あとは、ライフスタイルに合わせて、マテ入りの「さらり・すらり茶」ちょっとマテ！と飲み分けるともつと良い。マテ茶は今でこそちょっとしたブームになっていますが、元々は南米のブラジルやアルゼンチンなどで長年親しまれてきた健康茶でした。さらり・すらり茶は、新たに入ってくる糖質のブロックがメインのはたらくですが、マテ茶の方は、すでに体内に蓄積した余分な脂肪を「燃焼させる」というイメージなので、ダイエットしたい方にお勧めですね。

**中川** あとは味わいも全然違いますよね。さらり・すらり茶はどんなものにもよく合いますし、マテ茶は後味がスッキリしていて、こってり系の食事にぴったりです。マテはパランスの良さから「飲むサラダ」と呼ばれています。野菜不足にも良いですね。

**山口** 「ちょっとマテ！」には、サラシアとマテ以外にも、ハトムギやドクダミ、桑の葉などの素材も入れています。これらは優れた薬草として昔から親しまれてきましたが、近年では、ドクダミの血液をサラサラにするデトックス作用や、ハトムギの美白・美肌効果、さらりには桑の葉に含まれる脂肪の蓄積を予防する成分などが注目を集めています。素材のメリットを一杯にギュッと凝縮したという点で



これからのスタンダードになる飲み物  
 「さらり・すらり茶」シリーズ

さらり・すらり茶を構成する  
 6種のハーブ+ソルト

- サラシア・レティキュラータ
- エビスグサ
- ハトムギ
- 発芽裸麦
- ハマチシャ
- ギムネマ・シルベスタ
- キパワーソルト

さらり・すらり茶の味わい方

1. やかんに1リットルのお水とティーバッグ1包を入れ、沸騰を待ちます。火加減は、炎が茶瓶の底をはみ出さない程度で。
2. 沸騰したら弱火にし、5分間置いてゆっくりとさらり・すらり茶の成分を煮出します。焦らずに、ゆっくりと、がポイント（これが『煎じる』です）。
3. お茶の色がしっかりと出たのを確かめ、湯呑みやコップに注ぎ入れます。



[写真左]  
 ごはん・パン、主食が大好き！なあなたに

いのちがやく  
 さらり・すらり茶

180g (6g × 6包 × 5袋) 2,800円 (税込)  
 インドハーブ「サラシア」ほか、東洋や日本のハーブを6種類配合。還元力を引き出す「キパワーソルト」もブレンド。還元力、ミネラル、陰陽のバランスを絶妙に調整したサポートティー。

[写真右]  
 外食や中食、脂っこいものが多いというあなたに

さらり・すらり茶  
 ちょっとマテ！

180g (6g × 6包 × 5袋) 2,800円 (税込)  
 「さらり・すらり茶」の設計理念をベースに、「飲むサラダ」と呼ばれる南米産マテを加えて生まれました。外食やコンビニ食が多い方、おつきあいや接待が多い方、脂っこいもの好きな方にオススメです。



は、これ以上のお茶はなかなか出てこないでしょう。現代は、パンや麺類、ご飯など炭水化物（糖質）の過剰摂取による栄養バランスの崩れから、慢性的な病気がどんどん増えていくでしょうね。だからこそ、普段から脂質や糖質（炭水化物）の摂り過ぎには十分に注意し、ミネラルやビタミン、食物繊維など、栄養のバランスを取り入れた食生活がとても大切だと思います。しかし、ラーメン、焼きそば、パスタに美味しいパン、丼ぶり、カレー、焼肉、から揚げ、ステーキなどの糖質（炭水化物）や脂肪食がどうしても我慢できないという方には、糖質や脂肪の吸収をブロックする作用があり、内臓に蓄えられた脂肪の燃焼作用もある「さらり・すらり茶」「さらり・すらり茶ちよっ」と「マテ」を飲むという事は、予防医学の観点からもお奨めだと思います。

中川 薬やサプリメントと違う

で、お茶なら「家族みんなで飲める」というのもポイントですよ。副作用はありませんし、防腐剤なども配合していませんから、小さなお子さんにも安心して飲んでいただけます。  
山口 それに決められた分量や用法がないから、食事の合間に飲めばいいだけで簡単。さらり・すらり茶は「健康茶」というよりも、あつて当たり前のものとして飲んでもらえる理想的ですね。緑茶や麦茶の代わりに。  
中川 マクロビオティックなど、健康に気遣った食事をしていても、たまにはスイーツを食べたくなることもあると思うんです。そんな時は、「絶対ダメ」とストイックになるよりも、後からリセットする方向で「たまにはいいか」って、ダイエット中の食べられないストレスを緩和するために「さらり・すらり茶」を役立ててほしいですね。

誰よりもその商品を知る スタッフたちが推薦！  
プレマ株式会社が誇る“オルタナティブシュガー”

ショッピングサイトの中でも、特に代替砂糖（オルタナティブシュガー）を豊富に取り揃えるプレマ株式会社。商品のことを知り尽くし、愛情を持っているスタッフの皆さんに、オススメの甘味料をセレクトしていただきました。

鉄平 ブルーアガベシロップ



660g 1,800円（税込）

ここ数年でオルタナティブシュガーの代名詞にのぼりつめた「ブルーアガベシロップ」。低GI値の甘味料としてすぐれているだけでなく、後を引かないすっきりした甘みで、どんな料理や飲み物にもぴったりなことから重宝されています。

メープルシロップ カナダ No.1 ライト



250ml 1,620円（税込）

メープルシロップ専門店「GAGNON（ギャニオン）」のロングセラーが、NOKOMIS（ノコムス）社のメープルシロップ。早い時期に収穫されたカエデの樹液を煮詰めました。濃い色調と、あっさりとした上品な甘さが特徴です。

堂尻友子さん 経営企画室 プロモーションセクション



子ども達が成長して大人と同じ食事をするようになり、我が家は脱・お砂糖を決意。ブルーアガベシロップは、クセや香りが少ないのにしっかりと甘さで低GI。どんなお料理にも使っています。代替糖独特のレシビを感じる必要はありません。中でも私のオススメは、鉄平ブルーアガベの梅シロップ。アガベの優しい甘さと、青梅の清涼感が絶品です。いつものお砂糖から手軽に切り替えられるので忙しいご家庭にもオススメです。

河村郁恵さん 経営企画室 プロモーションセクション



メープルシロップにグレードがあることを、恥ずかしながらこのシロップに出会うまで知りませんでした。一度味わうとメープルシロップの概念が変わります。100%純粋、グレードによってはっきりと分かる特徴。砂糖に頼るよりずっと料理やお菓子、甘味の世界が広がります。NOKOMIS社さん、そしてそれを日本に紹介してくださるGANIONさんの想いがまた温かい。関わる人の顔が見える安心感があります。

プレマシャンティ®  
有機なめらか甘酒 玄米/白米



250g 玄米 510円（税込）/白米 420円（税込）

国産の有機米を蔵つき麹の力で糖化しました。砂糖不使用、米、麹、水だけでつくった発酵の力を実感できる濃厚な甘み。1.5～2倍に薄めて飲んだり、ヨーグルトに混ぜたり、ジャム感覚でもお使いいただけます。

マウンテンバレイ 100% ナチュラルハニー  
ネイティブブッシュ蜂蜜



500g 2,808円（税込）

原生林に咲く、ネイティブの花々から集められたハチミツです。主な花は、今話題のマヌーカをはじめ、カマヒやロータスメジャーなど。採取される年によって、花のバランスは微妙に異なります。その年の世界に一つの味なのです。

和田亜依架さん 制作・デザインチーム



ご存知の方も多いと思いますが甘酒は「飲む点滴」といわれる程栄養が豊富。我が家でもお菓子や料理にと季節、シーン問わずに大活躍しています。中でも弊社のオリジナルライン「プレマシャンティ®」の有機あまざけは蔵つき麹の力でめいっばい発酵したとっても濃厚でパワフルな一品！お味噌や納豆と並んで日本が誇る発酵食品、米と麹と水だけで作られた本物の甘酒で心も体も癒される事間違いなしです

矢吹香苗さん 経営企画室 企業様コンサルティングセクション



私の毎朝のお楽しみは、スプーン一杯のネイティブブッシュ蜂蜜。大自然の中で育ったマヌーカやカマヒなど、さまざまな花の味わいが口いっぱいに広がり、幸せなひとときが訪れます。さらに、黒ごまペーストなどと合わせていただくと、まるでスイーツのようなコクのある食べ応え。からだに優しいながらもしっかりと甘みがあるので、お砂糖がなかなかやめられないという方にも、ぜひお試しください。満足感がありますよ。