

ガラナ

GUARANA



ガラナとは？

がらな ぐあらな がくめい
ガラナ(ブラジルポルトガル語: guaraná - グアラナ、学名: Paullinia cupana) は

ぶらじるあまぞんかわりゅういきげんさん むくろじかがらなぞく せいしよくぶつ
ブラジルアマゾン河流域原産のムクロジ科ガラナ属のつる性植物です。

げんしゅ め とるちか たか せいちょう がつ しろ はな
原種のつるは20メートル近い高さに成長し7~8月には白い花をつけ、

しゅし がらなこ しょくよう がらな あまぞんかわりゅういき きょくいちぶ
種子(ガラナ子)を食用にします。ガラナはアマゾン河流域の極一部にし

じせい ひじょう きちょう ばわ みなもと ひろ
か自生しない非常に貴重なものなのです。そして、パワーの源として広く
した
親しまれています。

れきし ガラナの歴史

がらな じせいち かぎ むかし ひじょう きちょう
ガラナは自生地が限られているため昔から非常に貴重なものであり、

いんでいお あいだ つうか いちけいたい つか
インディオの間では、通貨の一形態として使われていたこともありました。

がらな でんとうてき かこうほうほう かじつ さいしゅ つ はっこう
ガラナの伝統的な加工方法は、果実を採取し積みあげて発酵させてから

しゅし と だ ひ ふんさい かかお たぴおかでんぶん くわ
種子を取り出し、火にあぶってから粉碎し、カカオまたはタピオカ澱粉を加え

みず ね あ なが せんち ちよっけい せんち えんとうけい せいけい かんそう
水で練り合わせて長さ15cm、直径2.5cmほどの円筒形に成形して乾燥さ

げんざい でんぶん くわ かこう
せるというものです（現在は澱粉などは加えずに加工されています）。

かんそう がらな かた こうおんたしつ きこうした ほぞん
乾燥したガラナは硬くなり、高温多湿な気候下でも保存することができたの

いんでいお ほぞんしょく もち たと ぼうだ じょう
で、インディオは保存食として用いてきました。例えば、パウダー状になった

がらな みず じゅ す の
ガラナを水やジュースにして飲んでいました。

とくちょう ガラナの 特 徴

がらにん かふえいん どうぞく きさんちん てとらめちるきさんちん
ガラニンとはカフェインと同族のキサンチン・テトラメチルキサンチン・

ておぶろみん ておふいりん あつ とくせい かふえいん るいじ
テオブロミン・テオフィリンなどが集まったものです。特性もカフェインと類似し

きょうそう しげきこうか しめ がらな がらにん たんにん
ており、強 壮 ・刺激効果を示します。ガラナはこのガラニンのほか、タンニン、

さぼにん しぼう こりん ふく がらにん しょうかきけいとう けいゆ
サポニン、脂肪、コリンなどを含んでいます。ガラニンは、消化器系統を経由し

じかん きゅうしゅう しんたい かど しげき あた
て2時間かけてゆっくり 吸 収 されますので、身体に過度の刺激を与えること

こ ひ くせ あんしん
がありません。そのためコーヒーのようにクセになることもありませんので安心で
す。

し ん がらな かつよう こんなシーンでガラナを活用

つか かん とき
* だるさ・疲れを感じた時

ざんぎょう ばそこんさぎょう つづ とき
* 残 業 やパソコン作業が続いた時

しゅんぱつりよく しゅうちゅうりよく ひつよう てすとじ すぼ つじ
* 瞬 発 力 や 集 中 力 が 必 要 な テ ス ト 時 や ス ポー ツ 時

えねるぎ すたみな ふそく かん とき
* エネルギーやスタミナの不足を感じた時など



がらな ほっかいどう
ガラナと北海道

北海道を訪れると、いたるところで「ガラナ飲料」を目にします。下には
ほっかいどうげんてい しろくまがらな ひぐまがらな の もの しゃしん
北海道限定の白熊ガラナと 罨ガラナの飲み物の写真があります。



がらないんりょう ほっかいどう にんき りゆう こか こら にほんしんしゅつ
「ガラナ飲料」が北海道で人気のある理由はコカ・コーラの日本進出が
かんけい べいこく こか こらしゃ にほん
関係しているとされています。1957年に米国のコカ・コーラ社が日本に
げんちほうじん せっち こか こら ほんかくてき はんばいかつどう かいし
現地法人を設置し、コカ・コーラの本格的な販売活動を開始しました。これ
たい にほん いんりょうぎょうかい つよ ききかん も ぎょうかいだんたい
に対し、日本の飲料業界は強い危機感を持ちました。業界団体である
ぜんこくせいりょういんりょうこうぎょうかい こか こら たいこう ちえ
「全国清涼飲料工業会」が、コカ・コーラに対抗するために知恵を
しば けっか め ぜんこくとういつ
絞った結果、目をつけたのがガラナです。「コアップガラナ」という全国統一
ぶらんど ねん はんばい かいし こか こら つよ
ブランドで1958年から販売を開始しました。しかし、コカ・コーラの強さは

あつとうてき がらないんりょう ちいき き
圧倒的で、ガラナ飲料はほとんどの地域で消えていってしまいました。

ほっかいどう こか こ ら ほんかくてき しんしゅつ ねん
ところが、北海道ではコカ・コーラの本格的な進出が1963年と
ほんしゅう おそ あいだ やく ねんかん がらな
本州よりもかなり遅かったため、それまでの間（約6年間）にガラナ
いんりょう しょうひしゃ しんとう しんぶんきじ
飲料を消費者に浸透させることができたとのことです。新聞記事などでは、
おおむ いじょう かいせつ ほか よういん
概ね以上のように解説されていますが、もしかしたら他の要因もあったの
ほか ちいき こと ほんばいせんりやく じっせん
ではないかもしれません。それは他の地域とは異なった販売戦略の実践
ほっかいどう とちがら まっち いんりょう かんが
や、北海道という土地柄にマッチした飲料であったことなどが考えられま
す。

