



モリンガのチカラ  
モザンビークのタネ  
50粒  
¥980 (税込)



モリンガのチカラ  
モザンビークのタネ  
100粒  
¥1,680 (税込)

## 栽培方法

日常にモリンガを！  
見た目もカワイイよ

発芽・生育には 20℃以上必要です。

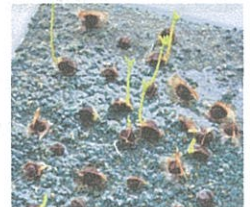
暑い国の植物ですので、暖かい時期（4～9月頃）に種を蒔いてください。

**1** 種を直接ポット（土に還るジフィーポットがオススメです）に一粒蒔き、土を 2 cm くらいかぶせ、水はいつも湿らす程度にします。発芽までには 1～2 週間ほどかかりますが、プランターにサランラップをかぶせ、輪ゴムで止めておくと芽が出やすくなります。土は水はけのよいものを選んでください。



**2** 30cm くらいに育ったら大きめの鉢に移します（越冬できる沖縄県であれば庭や畑でも大丈夫ですが、台風に弱いので風が通り抜けないところがベストです）。水やりは一日一回、ただし土が乾いている時だけにしましょう。水を与えすぎると根腐れの原因になります。高くなってきたら先端を切って調整してください。幹が太く力強いモリンガに成長します。

★発芽しにくい場合は、ゼオライトなどの水耕栽培用の石の上に種を置き、日当たりの良い室内で発芽させます（前日に一昼夜水に浸しておくと発芽しやすくなります）。芽が出るまで水分がなくならないように注意してください。発芽したら、根っこを傷つけないようにポットへ移します。



※モリンガの生育には最低 5 度以上必要です。冬は室内の暖かく明るい場所で管理し、水やりは極力控えてください（沖縄では自生でも冬越しできます）。冬の間葉っぱは落ちてしまいますが、春になるとまた新しい葉がつき始めます。

## 食用として

エネルギーアップ！  
パワーアップ！免疫アップ！

モリンガの種は非常に栄養価が高く、食べることにより、本来自分が持っている免疫力が上がり、細胞の自然治癒力を活性化させてくれます。

外側の硬い殻を割って、中の白い部分のみを食べます。しっかりと噛み砕き、水で流し込んで下さい。水がかなり甘く感じられます（種に含まれる水溶性ビタミンB類「イノシトール※」によるもの）。コップ 2～3 杯ぐらいの水を飲むとかなりのデトックス効果があり、体内に溜まった毒素や有害物質を排出してくれます。一日に 3～4 粒が目安です。

※イノシトールは、セロトニン異常に起因するうつ病、パニック障害、強迫性障害や脂肪肝や高脂血症、多嚢胞性卵巣症候群の治療に使われています。