

# モリンガについて

モリンガは、栄養価がとても高い植物です



学名は Moringa oleifera 「モリンガ・オレイフェラ」

日本名はケシ目ワサビノキ科「わさびの木」、別名「ドラムスティックの木」とも呼ばれている

- ・優れた栄養バランスで人間に必要とされるほとんどの栄養素を含む
- ・人間に必要な必須アミノ酸が全て含まれている
- ・各種ミネラルを多く含んでいる
- ・抗酸化作用がある
- ・オレンジの7倍のビタミンC、ヨーグルトの2倍のタンパク質、赤ワインの8倍のポリフェノール、牛乳の4倍のカルシウム、ニンジン4倍のビタミンA、バナナの3倍のカリウムを含む
- ・アフリカでは子どもたちの栄養補助食品として摂取されている

## 糖尿病への効果

モリンガは昔から血糖値を下げる効果がある食品として評価されています。

事実世界中で多くの研究者によって血糖値を下げる効果が確認されていますが、モリンガのどの栄養素が血糖値を下げる効果があるかは特定されていません。

モリンガの持つ多くの栄養素の複合的效果ではないかと考えられています。

事実モリンガ茶を飲み始めてから、血糖値が下がり医者も驚いたといった例がいくつも出ています。

## 高血圧への効果

モリンガは抗高血圧作用を有するギャバを大量に含んでいます。

広島県立総合技術研究所食品工業技術センターでラットを使った研究でもモリンガの抗高血圧作用が確認されています。(高血圧自然発症ラットにおけるモリンガ葉水抽出物の抗高血圧作用)

## アレルギーへの効果

モリンガにはビタミンとアミノ酸、花粉症によいとされるポリフェノールが多く含まれています。

モリンガは薬ではありませんので花粉症の症状を直接改善するわけではありませんが、ビタミン、アミノ酸、ポリフェノールをバランスよく定期的に摂ることで花粉症の症状の出にくいアレルギーに強い体を作ることができます。

## 不妊への効果

フィリピンでは昔から「子供がほしければ夫婦でモリンガを食べろ。」と云われてきました。

モリンガに含まれる栄養素で男性は精子の数が増えることはフィリピンの大学で実証されています。

また女性には排卵障害を改善する効果があり、多くのフィリピン人産婦人科医師は、不妊症の女性にモリンガの摂取を勧めています。

## 癌への効果

モリンガは薬ではありませんのでがん細胞に作用して癌を治すといったことはありません。

モリンガには癌の原因と言われる活性酸素を抑える抗酸化作用のあるβカロチン、ビタミンC、E、ポリフェノールが多く含まれていますので癌になりにくい体質に改善するといった意味では抗癌作用があります。

その他いろいろな病気に効果があると言われておりますが、モリンガに含まれる多くの栄養素が体調を整え、抵抗力、人の持つ本来の自然治癒力を向上させる効果があることは間違いありません。