

あなたの健康を強力サポート

小さな葉っぱの秘密を知る

モリンガの葉の魅力



薄い小さい葉に秘めた凄いパワー、
長い人類史の中でたくさんの人々の健康生活に貢献してきた

自然の恵みで健康に!!

VIVOLIFE.NET

モリンガの葉の魅力 | [vivolife \(vivogreenlife.com\)](http://vivolife.com)

: www.vivolife.net

info@vivolife.net



NPO アジア植林友好協会

<https://agfn.org>

モリンガに秘められた凄いパワーを知る

～生きる危機を回避するために役に立つ～

～モリンガの普及に貢献する＝平和に生きる続ける～

人類社会を改革できる植物？

モリンガの奇跡的な生育分布

★貧困家族の裏庭にあった金鉢を役立てようと伝え普及する

モリンガの木は生育分布地域



人々がモリンガを最も必要な場所



栄養失調人口の5から35%の国々

驚きの事実、①モリンガの生育分布は、栄養不良が最も深刻な熱帯・亜熱帯地域でよく育つ。**②**この地域の人々は裏庭で金鉢を持っていたのに、単にその事実を知らなかった。**③**貧困対策として、自然の植物モリンガのチカラで栄養を供給してくれるモリンガの植林を普及することで役立つ。**④**結果、CO2を大量に、早く吸収し温暖化、気候変動緩和に役立つ。

奇跡の木モリンガの幅広い用途



モリンガ共生の森づくり

あなたにできること

私たち人類が忘れかけた「自然との共生」の根源は「植林」です。
自然の恵みを持続的に享受するためには循環思想が不可欠です
「持続的な自然保護」が不可欠です。

「植林」は、森を利用した人間が世代をつなぐためにやるべき行動です
人類が自然の再生能力を超えて利用したものは、

人類が再生に努める以外に方法はありません。

地球の今に一番効果的で緊急対応できるのはモリンガ植林です。

モリンガは住みよい地球環境づくりに貢献

モリンガの普及は地球人類の食糧危機を回避するため、未来植物としての大きなカギを握っています。

私たち人間の健康以外も含め、すべての生物が快適に暮らすための環境を整えてくれているミラクルな植物です。

◎わたしたちの生活環境を持続的に改善してくれる

❖モリンガ植林で温暖化と飢餓対応

❖乾燥地や荒廃地でもモリンガは育つ

❖母乳に近い栄養価と栄養バランスの食物

❖動物の飼料としての増産効果メリット

❖天然植物成長促進剤として収穫量増加のメリット

❖汚れた水を浄化できる90～99%除菌・水質浄化

健全な生物学の原則による農業の普及で
モリンガで地球環境を洗いなおす

地球の化石原料をベースにした、化学肥料、
化学農薬をベースにする現代農法は明らかに**失敗**

- ①土壌にダメージを与えている
- ②水資源を枯渇させている
- ③日々食べる食べ物の栄養価を劣化させている
- ④地球上の生物多様性を減少させている
- ⑤貴重な野生生物を絶滅に追い込んでいる
- ⑥地球環境を汚染している

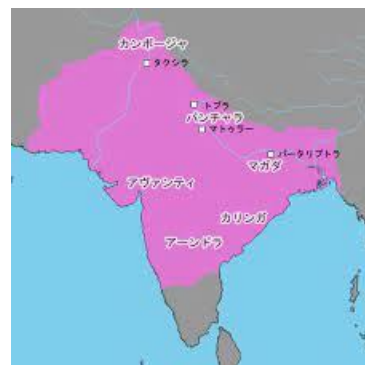
紀元前マウリア朝の戦士の活力源だった？

インドの古代「マウリヤ朝」の戦士はモリンガティーを飲んで、戦場での健康を維持し、活力を得ていたことをご存知ですか？

あの有名なアレキサンダー大王を打ち負かした偉大なマウリヤ朝の戦士の元気の秘訣にモリンガティーがあったそうです。

マウリア朝は日本の神武天皇の誕生以前の時代のインドの王朝です。

長い歴史の中で、自然の力で人々に健康生活を手にすることができることを教えています。



◆モリンガの歴史について伝えられている魅力的エピソード

モリンガについての先住民の知識と使用法は、80 か国以上（パキスタンを含む）で参照されており、ローマ、ギリシャ、エジプト、インドなどで紀元前 150 年から数千年にわたって使用されており、200 を超える現地の言語で伝えられています。

モリンガは、歴史的証拠として、古代の王と女王が精神的な覚醒と健康な肌を維持するために食事にモリンガの葉と実を使用したことを明らかにしています。

◆より良い人生を目指す～アーユルヴェーダ医学とともに発展

現在ではモリンガは、アフリカからアジア、そして今日では欧米に広がっていますが、元々はインドの伝統医学でアーユルヴェーダに由来します。ユナニ医学（ギリシャ・アラビア医学）、中国医学と共に世界三大伝統医学のひとつで、相互に影響し合って発展したとされています。

アーユルヴェーダの名は寿命、生氣、生命を意味するサンスクリット語の「アーユス」と知識、学びを意味する「ヴェーダ」の複合語です。医学、生活の知恵、生命科学、哲学の概念も含んでおり、病気の治療と予防だけでなく、より善い人生を目指すものです。さらに、健康の維持・増進や若返り、さらには幸福な人生、不幸な人生とは何かまでも追求しています。

ひとつの体系としてまとめられたのは紀元前 5 - 6 世紀と考えられ、**アーユルヴェーダ医学の中でもモリンガは自然で最も栄養価の高い植物の一つとして知られ、人間の 300 の病気に効果があるとされています。**

◆世界最強のプロボクサーも愛用のエピソード

フィリピンの有名なプロのボクサーMayweather が Pacquiao にステロイドの使用をしたと非難したとき、陣営は、**モリンガの葉を消費**したことによる強さだと反論しました。



モリンガパワーで世界制覇？

エマニエル Dapidran パツキヤオ： [pekjaʊ] ;生まれ 1978 年 12 月 17 日）は、フィリピンの**プロボクサー**、その後フィリピンの上院議員として、そして政治家活躍しています。

彼はボクシングの歴史の中で唯一の8部門の世界チャンピオンであり、12の主要な世界タイトルを獲得し、5階級のチャンピオンになった最初のボクサーです。

モリンガは彼の体にエネルギーを供給し、疲労回復に効果的で、彼が定期的に食べる標準的な地元の主食と

して活用していたようです。彼の力の秘密はモリンガにあることが明らかにされました。

❖モリンガを育て、生の葉を食べるメリット！

自分でモリンガを育てた場合は、新鮮な生のモリンガの葉を野菜の一つとして、食生活に取り入れることで驚きの栄養補給ができます。



えっ？ほんと！

❖他の野菜にない、驚きの栄養価・バランス栄養食

例えば、新鮮なモリンガオの生の葉を 100g 食べると、こんなにも栄養豊富！

① 驚きのたんぱく質量：卵と同じくらい多くのタンパク質が補給できます。

② 大きなグラス一杯の牛乳と同じくらいのカルシウムを補給できます。

カルシウムの1日の推奨摂取量を補給できます。ただし、年齢によります。

3歳未満の幼児の場合は80～100%をカバーします。

10歳代の場合は30～50%、成人、子供、妊娠中および授乳中の女性の場合は40～60%をカバーします。

③ モリンガの生葉 100g はビーフステーキ 200g と同じくらい多くの鉄分を補給できます。

鉄分の1日の推奨摂取量を妊娠中の女性は25%、10代の若者と女性は40～60%、男性と子供は50～100%の補給をします。

④ にんじんと同じくらい多くのビタミンAを補給してくれます。100グラムの新鮮なモリンガの葉は、理論的にはあなたの毎日の必要量の100%をカバーできます。

※注意点、ビタミンAは光や熱にさらされると時間の経過とともに劣化するため、モリンガの保管条件や食べ方によって大きく異なります。

⑤ 同様に、100グラムの新鮮なモリンガの葉は、ビタミンCを100%をカバーできます。

ただし、推奨される1日の摂取量は60mg（幼い子供）から130mg（授乳中の女性）までさまざまです。ただし、このビタミンは生の葉の収穫からの時間の経過や調理方法により異なります。

最良の栄養保持のために、収穫後すぐに新鮮なモリンガの葉を短時間（数分のみ）で調理するか、若くて柔らかい場合は生で食べることをお勧めします

※ここでモリンガと称しているのはモリンガオレイフェラを指します。ヘルシーライフより抜粋

※新鮮なモリンガの生葉は、あなたが「生きる」をサポート

野菜として調理して食べたり、茶、粉などの健康食品や医薬品に加工することができます。



モリンガの葉、芽および種子は動物飼料として多大な成果を挙げることができます。モリンガの葉の果汁は、新鮮な葉から抽出でき、作物の収量を 25～35%増加させることができる成長ホルモンとして使用することができるという研究発表もあります（ Foidl ら、2001）。

モリンガは、生長が極めてはやく CO2 を早くたくさん吸収してくれる植物で、急を要する今日の気候変動対策として、さらにこれから予想される食糧不足、飢餓貧困の増加などの対策として大変貴重な植物です。アグロフォレストリー栽培方法により様々な**収入機会**につながるので、**地域の農業収入の改善、貧困緩和、現在および将来の世代の利益のために活用できる奇跡的な植物**なのです。

① この樹木を地球規模で普及、植林すること。→地球環境改善 + CO2 の削減に貢献

※土地を選ばないので、熱帯、亜熱帯の空いている土地にモリンガを植えられます。

100 億本の植林には地球全体でわずか 500 万 ha で可能です。

② 生のモリンガの栄養補給の有効性について伝える→栄養不良、飢餓からの脱出・食糧不足対策

※生のモリンガは一般の野菜のように食べることができる。葉、莢、実や根まで利用できる。

③ この樹木が生み出してくれる恵みを最大限に生かすための生業を現地社会で育てる。

→生計向上と安定

④ この樹木の恵みを、健康生活にとりいれた生活スタイルに＝他にない優れた栄養価。

モリンガの葉にはポリフェノール＝赤ワインの約 8 倍、カルシウム＝牛乳の 20 倍、

ビタミン C＝オレンジの 7 倍、ビタミン E＝モロヘイヤの 15 倍、マグネシウム＝卵の 36 倍、鉄分＝プルーンの 82 倍、アミノ酸＝米酢の 97 倍、食物繊維＝レタスの 28 倍、

カリウム＝トマトの 26 倍、GABA＝発芽玄米の 22 倍

（引用 <http://macrobiotic-daisuki.jp/moringa-41461.html>）

ビタミン A はニンジンの 4 倍、タンパク質はヨーグルトの 2 倍、

モリンガは、ビタミン A、B1、B2、B3、C、E、カルシウム、クロム、銅、鉄、マグネシウム、マンガン、リン、カリウム、タンパク質、亜鉛などを含む広範囲のビタミンとミネラルを含んでいるという点でも、素晴らしい栄養価があり、必須アミノ酸を含んでいて健康生活に有用です。



⑤ モリンガ製品の普及により→生活習慣病の予防、高齢化社会の対策になる。

※他の食物にないような幅広い栄養をバランスよく含んでいます。

近年の研究により、豊富な栄養素と優れた健康促進効果、美容への効果、抗加齢効果が期待できる**食材**として世界各地の人々に愛され普及しています。

⑥ モリンガの最大の特徴は雨量の少ない厳しい土壌の環境でも成長力が極めて旺盛である。

⑦ しかも、葉や種、根などすべてに健康効果があり、人類が直面する気候変動、食糧不足の危機、飢餓貧困対策としても有効な植物として注目されています。

※健康のためモリンガを育てて生葉を食べる

新鮮なモリンガの葉は、自分で食べると本当に強力な後味があります。



しかし、葉が他の食品に加えられたときはモリンガの味はほとんど味わえなくなります。
一日に食べたい新鮮な葉を取り、ボウルに入れ食事のときに、葉っぱを料理に入れて食べます。

スムージーにして

スムージーは一度に多くのモリンガの葉を消費する最も簡単な方法です。新鮮な葉をスムージーに追加して、非常に健康的な飲み物にすることができます！パウダーよりも栄養価が高いことがわかっています。

サラダとサンドイッチに

新鮮な葉をサラダやサンドイッチに混ぜると、モリンガの葉を食べていることがほとんどわからない状態になります。葉は他の食物とよく混ざります。

スープにして

スープを食べるときは、モリンガのボウルをテーブルに置き、スープを葉でトッピングし続けます。
繰り返しますが、風味はまったく不快ではなく、一口一口新鮮な葉をたべることができます。

モリンガ レモン ハニー ミント ジンジャー アイスドリンク

新鮮で力強く、信じられないほど栄養価の高い飲み物は、ブレンダーで上記の成分をできるだけ多く混ぜ、大量の水を加えます。どのくらいのパウダーをいれるか、飲み物を甘くするか、どれだけの蜂蜜が必要かは、ご自分で調節してください。さらに風味を加えるには、水の代わりにココナッツミルクがお勧めです。

❖乾燥した「モリンガ茶」の効能は？

モリンガ茶を毎日飲むことが病気予防のために非常に有効であり、健康な体を維持することができます。

❖モリンガ茶の有益な効果と特性

モリンガ茶は実際に魔法の物質のように多くの異なる有益な効果を持っています。

- ① モリンガ茶は、自分のエネルギーを高め、栄養価が高い食料源
- ② 毎日モリンガのお茶を飲む人々は、関節炎や血圧コントロールなどの痛みを和らげる効果
- ③ 腫瘍の成長を抑制し、傷を癒し、肌の若返りを促進します。幅広い病気に強い防御力有
- ④ モリンガ茶は GABA が含まれていて、脳への神経系を落ち着かせ、低血圧と睡眠の質を改善
- ⑤ モリンガ茶はまた、体内の毒素を取り除く解毒効果
- ⑥ カテキンポリフェノールが豊富で特にその強力な抗酸化剤で、がん細胞の増殖を阻害
- ⑦ モリンガ茶はまた、LDL コレステロールレベルを低下させ、血栓の異常形成を阻害するのにも有効
- ⑧ モリンガ茶は幅広い栄養素がいっぱいあり、栄養バランスを壊さないで、ダイエットにも効果的

❖毎日モリンガ茶を飲むメリット

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| 1. 身体の自然な防御力を高めます。 | 2. 目と脳に栄養を提供します。 |
| 3. 天然成分を使用して新陳代謝を高めます。 | 4. 体のセル構造の改善を奨励します。 |
| 5. 自然の血清コレステロールを改善します。 | 6. 顔の表面にしわや細い線の外観を排除 |
| 7. 肝臓と腎臓の機能を改善し、正規化します。 | 8. 肌を美しく。 |

9. ノンシュガーのエネルギーブースト。
10. 消化を改善します。
11. 酸化防止剤として機能します。
12. 免疫力を高めます。
13. 健全な循環系を強化します。
14. 天然の抗炎症作用があります。
15. 感情をコントロールします。
16. 血糖値を正常に安定させます。
17. 健康的なフィット感とエネルギーギッシュな感じを誘発します。

モリンガ生葉と莢の栄養成分[100g あたりの重量]

成分	生葉	生莢
カロリー (kcal)	64	37
水分量	78.7	88.2
1)主な要素		
タンパク質(g)	9.40	2.10
脂肪(g)	1.40	0.20
炭水化物(g)	8.28	8.53
繊維質 (g)	2.00	3.20
2)無機物		
Ca(mg)	185	30
Fe(mg)	4.00	0.36
Mg(mg)	42	45
P(mg)	112	50
K(mg)	337	461
Na(mg)	9.00	42
Zn(mg)	0.60	0.45
3)ビタミン類		
ビタミン A (μg)	4536	48
ビタミン B6 (mg)	1.20	0.12
ビタミン C(mg)	52	141
チアミン (mg)	0.26	0.05
リボフラビン (mg)	0.66	0.07
ナイアシン (mg)	2.22	0.62
葉酸 (μg)	40	44



❖乾燥した「モリンガ茶」の効能まとめ

モリンガの葉は、グラス一杯のミルクと同じ量のタンパク質とカルシウムを含んでいます。

健康人生のためには、モリンガの有効性を得る最良かつ最も一般的な方法は、モリンガ茶として飲むことが、**手軽で効果的**です。

多くの欧米の人々は、特定の疾患に感染したり、消化不良、吐き気、下痢などの時にモリンガ茶を飲みます。また、様々な疾患を追い払うためにもモリンガ茶を使用しています。

モリンガ茶を毎日飲むことが予防のために非常に有効であり、健康な体を維持することができます。

モリンガ茶は幅広い栄養素がいっぱいあるので、**肥満と闘うダイエットにも良い効果があります。**

重複になりますが、モリンガ茶は実際に魔法の物質のように多くの異なる有益な効果を持っています。

① **モリンガ茶は、自然エネルギーを高め、栄養価が高い食料源です。**

モリンガ茶を飲んだ後にはエネルギーが増加し、それは長時間持続します。

② **毎日モリンガのお茶を飲む人々は、関節炎や血圧コントロールなどの痛みを和らげる効果**

③ **腫瘍の成長を制限し、傷を癒し、肌の若返りを復元。最終的にモリンガは幅広い病気に強い防御機能**
その他の特性としては

④ **モリンガ茶には GABA が含まれていて、脳への神経系を落ち着かせ、低血圧と睡眠の質を改善**

⑤ **モリンガ茶はまた、体内の毒素を取り除く解毒効果**

⑥ **カテキンポリフェノールが豊富で特にエピガロカテキンガレート（EGCG）は、その強力な抗酸化剤で、がん細胞の増殖を阻害します。**

⑦ **モリンガ茶はまた、LDL コレステロールレベルを低下させ、血栓の異常形成を阻害するのに有効**



❖モリンガをダイエットに活用するには？

ダイエットに伴う栄養不足に注意することが必要ですが、食べる量を減らして、栄養バランスをとることは難しいですが、モリンガを加えることで、食べる量を減らしても栄養バランスがとれるために、米国でも一流モデルさんたちのダイエットに取り入れられています。

モリンガは強力な食べ物なので、あなたの体はそれに適応するには時間が必要です。

モリンガには解毒効果があり、デトックスの促進効果があります。

ですから、小さじ 1/2 からスタートし、2 週目からは、1 日あたり小さじ 1 杯に増やし、カラダが慣れてきたら、1 日あたり大さじ 1~2 杯まで増やしていきましょう。ゆっくりと食べる量を増やし続けます。食べる量を増やすには、合計で 3~4 週間かかる場合がありますが、使用量を増やす前であっても、数週間以内にプラスの効果を感じ始めます。

新鮮なモリンガの生葉は、乾燥粉末よりも栄養価が高いです。

モリンガの葉とパウダーの摂取量の目安

	モリンガパウダー		モリンガの葉	
	(グラム)	(小さじ)	(グラム)	(カップ)
毎日の摂取開始	1	0.5	5	1/4
典型的な一日摂取量	5-10	3-6	20~40	1-2
平均適量	5	3	20	1

出典: USA HlthyLife HP

❖有機栽培モリンガパウダーの効果的な飲み方

私たちは奇跡の木とよばれているモリンガの地球規模での普及を目指しています。

私たちが住んでいる地球の環境の持続的な改善と保全に役立つからです。

私たちが直面している地球規模の気候変動対策として役立ちます。

私たち人類始め**すべての生き物**の健康生活に役立つ「素晴らしい栄養価」を含んでいるからです。

自然栽培で育った新鮮なモリンガの葉を食べることが一番なのです。日本でも6月から10月はよく育ちますので、次々すくすくと成長してくる葉を収穫して食べることができます。

自分の植えたモリンガの葉を収穫できないときは、モリンガの**乾燥粉末**がお勧めです。

モリンガの葉の粉末（パウダー）は信じられないほど**栄養価の高い食品**です。

❖驚きのモリンガパウダーの栄養価

モリンガパウダーが**90**を超える**栄養素**の供給源であることを知って驚くことはありません！

モリンガは**47の抗酸化剤**と**36の抗炎症剤**を持っていることで高く評価されています！

これに**25%のタンパク質**を含む「**完全な植物性タンパク質**」です。

つまり、**9つの必須アミノ酸**すべてを含む**18種のアミノ酸**が含まれています。

モリンガの場合、これらすべての生体利用可能な栄養素の相乗効果は信じられないほど強力です！

これは間違いなくあなたがあなたの食事療法に加えて、

健康生活のため、毎日取りたい食物の一つです！



❖モリンガパウダーの一日摂取量は自分の体に聞きながら・・・

モリンガパウダーを食べるときは、まずは一日に小さじ 1/2 から始めます。

モリンガは強力なので、あなたの体が順応するために時間がかかります。

最初に大量に摂取すると、体に解毒効果があります！このために体に悪いものを体外に排出するために下痢をすることがありますが、すぐに回復しますので「心配しないでください。」

使用の 2 週目では、1 日ティースプーン 1 杯に増やします。

あとは、自分が希望する摂取量になるまでゆっくりと消費量を増やします。

食事の有無にかかわらず、お気軽に、朝夕、好きな時間に召し上がれます。

病気にかかっている時や多くのストレスを感じている時、あなたが睡眠を得るために苦労している時には、通常の 1 日の量よりも多くの粉末を取ることをやってみて、自分の体の反応を見ながら続けてください。

一般的に、モリンガの量と効果は正比例するようです。

❖モリンガを食べるルール？

モリンガを食べることにルールはありません。モリンガは健康に良いパーフェクトな食品です。

健康な人にとっては、モリンガの葉の粉をさまざまな食事に加えて、より栄養価を高めることができます。

モリンガの葉の粉は、栄養失調の子供、妊娠中の女性または授乳中の女性、離乳時の子供、高齢者など、より脆弱な人に大きな影響を与えます。

1〜3 歳の栄養失調の子供には、毎日モリンガの葉の粉を大匙 3 杯を食べさせたり、妊娠中または授乳中の女性には毎日大匙 6 杯を粉ミルク替わりとして摂取する必要があります。

モリンガの葉は、赤ちゃんの出生前または、出産後にも摂取されており、母乳を増加させることが臨床的に証明されています。**モリンガの粉を摂った母親は、摂らない場合より母乳の量が 2 倍以上産生することが示されています。**母乳は幼児のために自然に処方された究極の植物であり、母親がこの貴重な食べ物により、母乳を多く生産するのを助けるためにモリンガの葉が役立つことは本能的にわかっています。

★モリンガパウダーを利用するときの注意点

血液希釈剤を使用している場合は、医師にモリンガの使用について通知する必要があります。

モリンガは他の緑の葉野菜と同様にビタミン K を含んでいます。

ビタミン K は血栓を助けるために体で使用されるため、**モリンガは血液の凝固を遅らせるために使用される抗凝血剤の効果を制限します。**あなたが医師に毎日どのくらいのモリンガを服用するつもりかを伝えると、それに応じて調整することができます。血液希釈剤との単純な相互作用の他に、モリンガのマイナスの副作用は聞いていません。

野菜不足の解消に！
手軽にモリンガ生活

❖モリンガ粉末のタブレットの健康効果

モリンガは地球上で一番栄養価の高い植物といわれています。私たちの健康生活にもとても役立つ食材で

すが、手軽にとれるサプリメントとして、モリンガの乾燥葉をタブレットに加工した製品があります。

◆いつでもどこでも手軽に取れるモリンガ乾燥葉粉末のタブレット！

モリンガの葉っぱには、母乳に近い栄養バランスで豊かな栄養素があり、健康回復や健康増進に役立つことは多く認められています。しかし、忙しい日々を過ごす人々が日々、手軽に摂取できるようにという希望があり、乾燥した葉の粉末を粒状に固めたものがタブレットです。

500mgのタブレット 120粒入り 約1ヶ月分（正味60g入り）

日ごろの野菜不足生活改善！

規則的は栄養補給で肥満の解消に！

美肌の維持に、抗加齢に！

美容と健康に、抗加齢にモリンガがいい！



モリンガ粉末の栄養素 幼児と妊婦の栄養摂取量と推奨

栄養素名	1～3歳の子供にモリンガ粉末を25g提供した時のFAO/WHOの標準推奨量に対する%（RDA）	妊婦に対する50gを提供した場合のRDAに対する%
タンパク質	42%	21%
カルシウム	125%	84%
マグネシウム	61%	54%
カリウム	41%	22%
鉄分	71%	94%
ビタミンA	310%	162%
ビタミンC	22%	9%

※RDAはFAO/WHOの推奨摂取量

※1～3歳児はテーブルスプーン3杯を毎日摂取した。

※妊婦はテーブルスプーン6杯を摂取した。Fugilie,L.2001.The Miracle Tree.

モリンガの生の葉の栄養素含有量

栄養素名	生モリンガ葉 100gあたりの含有量	各項目で一番含有量がある製品の100gあたりの含有量
タンパク質	9.4g	たまご 12.56g
カルシウム	185mg	バッファローミルク 169mg
鉄分	4mg	ハウレンソウ 2.71mg
カリウム	337mg	バナナ 358mg
ビタミンC	51.7mg	オレンジ 59mg
ビタミンA	7564IU	ニンジン 16706IU

モリンガ (*Moringa oleifera* Lam) の水抽出物の毒性評価
(Journal of Ethnopharmacology Vol139 2 2012.1.31 より抜粋)
※急性毒性試験では、雄 Wista アルビノマウスに水性抽出物を 6
4 0 0 mgまで腹腔内に 6400 mg/kg、2000 mg/kg を経口投与した。
結果、LD50 は 1585 mg/kg と推定されています。

❖あなたの食生活、大丈夫ですか？

食物はあなたの体に栄養を与え、あなたの全体的な健康に貢献するものです。

現代の人々は、化学肥料や化学農薬を使用した土地で栽培された食べ物を食べています。

「食べ物とは、生命を維持し、エネルギーを提供し、そして健康を促進するために食べ、あるいはその他の方法で体内に取り込まれる栄養物質」を意味します。

健康、そして成長に役立つ栄養を提供されないならば、それは食物ではありません。

人体は、天然の栄養補助食品と合成の栄養補助食品を区別する能力が備わっています。

❖「あなたの健康は食べ物で決まる。」

あなたの健康は貴方が何を食べるかによって決まります。

あなたが日々食べているもの、口にしているものが、

あなたの血となり、肉となり、細胞 1 つ 1 つを作り上げ、カラダ全体を作っています。
体に良いもの、自然なもの、地球のエネルギーを吸収した栄養価の高いものを食べれば、

私たちの身体は健康で、活力に満ち溢れ、元気に生きられます。

一方で、体に悪いもの、不自然なもの、ジャンクなものばかりを食べれば、

私たちの身体は不健康で、活力を失い、不調や病気を引き寄せます。

モリンガに含まれる 18 種のアミノ酸は、9 種類すべての必須アミノ酸を含んでいて、

46 種類の酸化防止剤、36 種類の抗炎症化合物など 90 種類以上の栄養素を含んでいます。

モリンガの乾燥した葉は最高の栄養補助食品の 1 つです。

モリンガの葉は、最高のパフォーマンスを確実にするためにも運動選手にとっても

理想的なサプリメントとされています。

❖「人間は、自然から 遠ざかるほど病気に近づく」

ギリシャ時代の医聖、ヒポクラテスの言葉です。

私たち現代人も今一度この言葉の意味を考える時ではないでしょうか？

医師が病を治すのではなく、身体が病を治す。 ヒポクラテス

自然のエネルギーにあふれた食品を頂いてできたカラダは、



病気を寄せ付けない丈夫な体になっています。

自然のエネルギー豊富なモリンガの摂取は貴方の健康生活に多いに役立ってくれます。

私たち現代人はより速く、より手軽に、より安く、安全にという観点から生活のスタイルを創ってきました。それは時として、自然からの距離を置くことに専念してきました。

❖人間は今も動物の 1 種に過ぎない、もちろんあなたも！

私たち人間は自然界の 1 種の動物であるという認識を飛び越えて現代文明を形づくってきました。

その結果、食生活においても様々な問題～栄養バランスのとれない食生活、～多すぎる食品添加物の問題～食品廃棄物の問題などに繋がっています。 様々な社会問題の根源にあるのは自然から離れた思考、行動が招いている。

優れた栄養価のモリンガのある食生活スタイルに変えることで、あなた自身やご家族の健康生活だけでなく飢餓や栄養不良に苦しむ人々の役に立つことができます。

モリンガは、わたしたち人類が抱える地球全体の様々な社会問題解決に役立ってくれる人智を超えた存在です。

❖モリンガの高い ORAC 値～10 万種の可食植物の中で NO.1

モリンガは国立保健研究所の高齢化研究所（Prnewswire.com、2012）によって開発された酸素ラジカル吸収能力（ORAC）測定システムを使用して測定された結果 157,000 umoles を示しています。

これまで測定された記録保持している果実、「アサイベリー」を 50%も上回りました。

この研究に使用された抗酸化スーパーフードのリストは、モリンガ、アサイ果実、ブルーベリー、ダークチョコレート、ニンニク、ゴジベリー、緑茶、ザクロ、赤ワインです。これらの中で「モリンガ」が最も高い抗酸化作用を示しました。

モリンガは栄養豊富でタンパク質を 30%余り含む、自然が提供してくれるあなたの健康にいい、ビーガン、カフェインフリー、グルテンフリーの食品です。私たち人間の健康人生にとっても有効な食物です。

活性酸素は老化から生活習慣病やガンまでの原因の 9 割であるという報告があります。

様々な食品には多くの抗酸化物質がありますが、モリンガは抗酸化ビタミン、抗酸化ミネラル、ファイトケミカルなどが多く存在し、食べられる食品 10 万のなかで一番であることが証明されています。

※ORAC 値とは？

食品などに含まれる抗酸化物質（ポリフェノール、フラボノイド、ビタミン C、E など）の能力を分析した方法で、活性酸素吸収能力（Oxygen Radical Absorbance Capacity）を **ORAC 値**として、米国農務省と国立老化研究所により開発された指標です。

★モリंगाを植え、住みよい地球を再生しよう！

モリंगाを自分で育てるモリंगाの製品を生活習慣として利用する



あなたの生活スタイルが世界を変える

❖あなたがモリंगाの体感の良さを 2 人の人に
伝えることがより良い社会づくり役立てます。

①モリंगा植林協力寄付をご希望の方は

<https://congrant.com/agfn/1991>

②モリंगा製品を購入ご希望の方は

<https://vivogreenlife.com/shop-1>

③モリंगाの素晴らしさを伝えるかたは（口コミ、SNS、メルマガなど）
奇跡の木モリंगाで創るあかるい未来

<https://www.vivogreenlife.com/blank>

この情熱を受け継ぎ、子どもたちに良き日本の未来を残すため、あなたが必要とされています。

電話：04-2968-6343

FAX:04-2968-6470

モリンガライフのすすめ

あなたの若さと健康美は自然の恵みから



ポストコロナ時代の友「モリンガ」

「健康」は精神面と肉体面が外部の環境の変化に対応できることで維持されます。
私たち人間には生まれながらに、それぞれに与えられている「**免疫力**」があります。
免疫力を維持するには、自然の恵みによる食生活が基礎的な条件です。

モリンガは 100%天然のバランス栄養食品

自然のパワーをあなたの人生に生かす

永六輔さんの名言



人間が生きていられるのは、
地球が生きているからです。

地球が死んだら人間も死にます

人が地球上で持続的に生き続けるためには「森」は必要不可欠
森を持続的に維持するには「共生と循環」社会づくりを！