



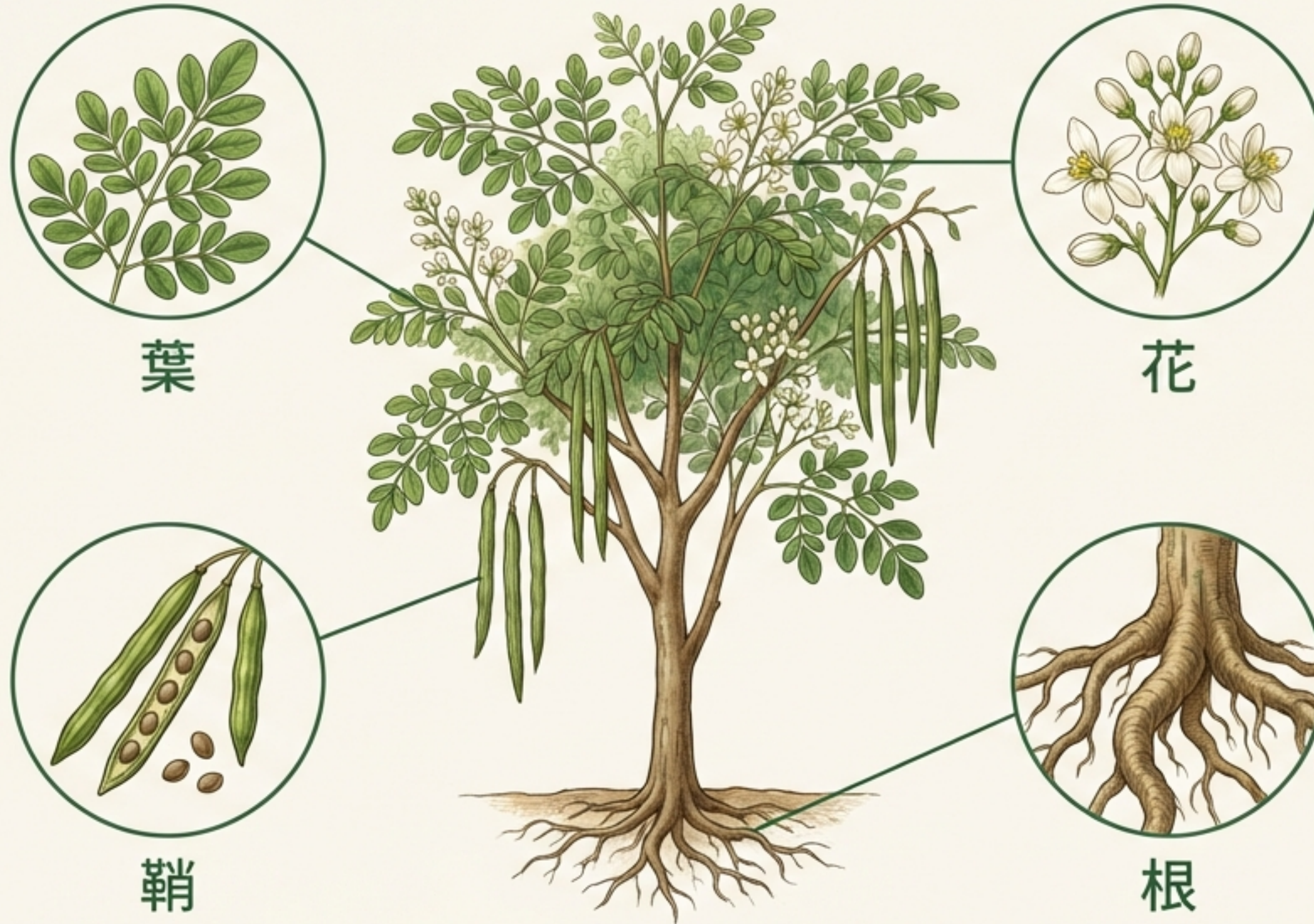
「奇跡の木」モリンガ

科学が解明する健康とアンチエイジング

自然の恵みで支える、これからの「健康寿命」

栄養学と医学の視点から紐解く、スーパーフードの真実
栄養学と医学の視点から紐解く、スーパーフードの真実

ヒマラヤ原産の「生命の木」— モリンガとは？



起源：

インド・ヒマラヤ山脈南麓を原産とし、古くからアーユルヴェーダで「300の病を防ぐ」として重宝されてきました。

別名：

その形状や有用性から「ドラムスティックツリー」や「ミラクルツリー」と呼ばれ、現在は世界中の熱帯・亜熱帯地域で栽培されています。

特徴：

葉、種、花、根に至るまで捨てることなく利用されますが、本スライドでは特に安全性と栄養価が高い「葉（リーフ）」の力を中心に解説します。

食卓の「天然マルチビタミン」 — 驚異の栄養密度

カルシウム



牛乳の約10倍以上
骨の健康に

鉄分



ほうれん草の約2倍
貧血予防に

ビタミンC



オレンジ数個分
免疫とコラーゲン生成に

ビタミンA



ニンジンを凌ぐ含有量
目の健康・粘膜保護

一般的な野菜（カボチャやジャガイモ）を遥かに凌駕する栄養を含み、
加齢とともに不足しがちな微量栄養素を効率よく補います。

筋肉と活力を守る — 植物性「完全タンパク質」の力



植物界の奇跡

モリンガの葉（乾燥）は、重量の約25～29%がタンパク質です。これは卵や肉に匹敵する含有量です。

アミノ酸スコア

体内で合成できない「必須アミノ酸」9種類をすべて含む「完全タンパク質」です。

シニアへのメリット

筋肉維持に重要な「BCAA（バリン・ロイシン・イソロイシン）」が豊富。コレステロールを気にせず、植物由来の良質タンパク質で筋肉の衰え（サルコペニア）対策をサポートします。



体の「サビ」を防ぐ — 抗酸化と細胞防御スイッチ



Switch



Nrf2



活性酸素 (サビ)

自己防御システム

● サビ（酸化）の原因

加齢、ストレス、紫外線は体内に「活性酸素」を生み、細胞をサビさせます。

● 豊富なポリフェノール

ケルセチンやクロロゲン酸など、多様な抗酸化物質がサビを取り除きます。

● 防御スイッチ「Nrf2」

モリンガに含まれる「イソチオシアネート」は、体内の防御システム（Nrf2）を刺激するスイッチの役割を果たします。これにより、自らの細胞が本来持っている「解毒・抗酸化力」を呼び覚まします。

肌のハリ・弾力を内側から守る — 「分解のハサミ」を止める



シワ・たるみのメカニズム

加齢とともに、コラーゲンやエラスチン（肌のバネ）を分解する酵素（エラスターゼ・コラゲナーゼ）が暴走しやすくなります。

酵素阻害作用

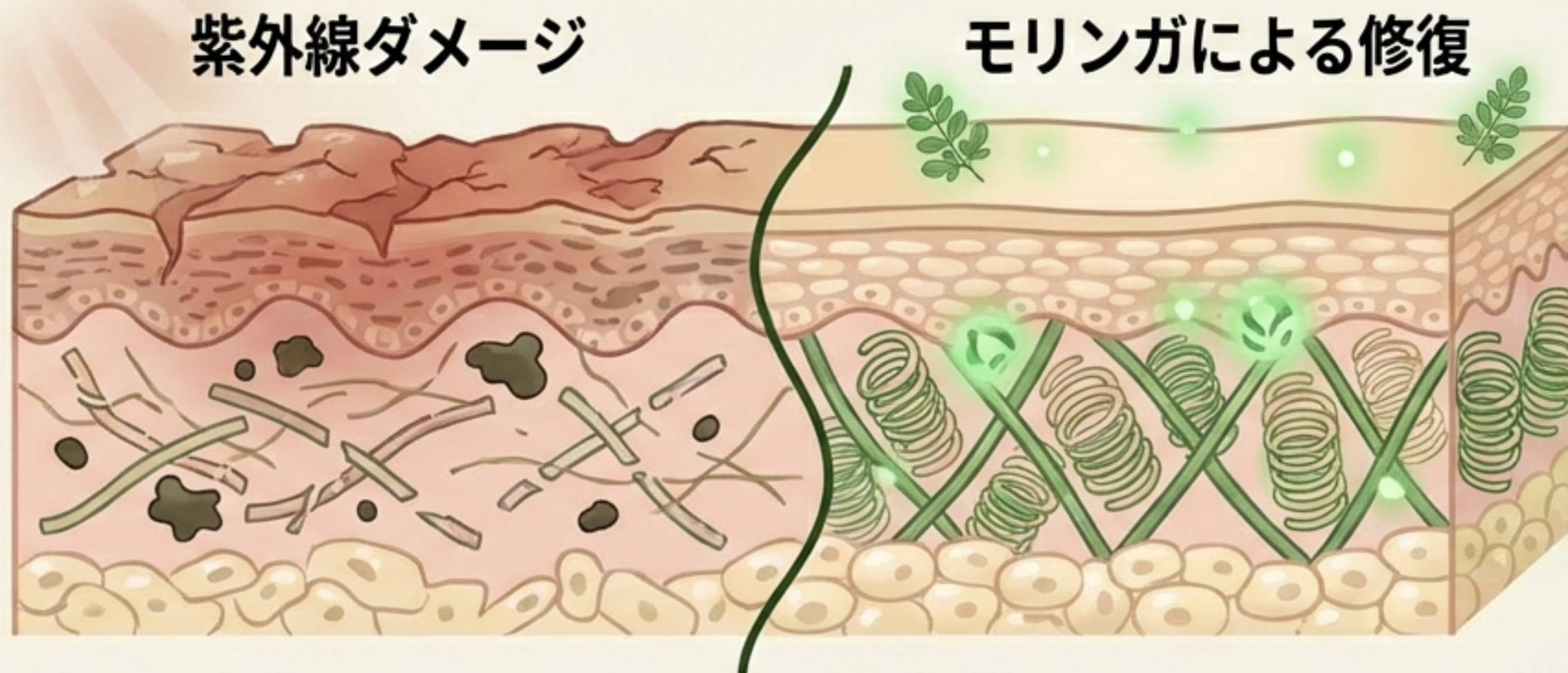
研究により、モリンガ葉抽出物はこれらの「分解のハサミ」の働きをブロックする可能性が示されています。

結果

肌の構造を破壊から守り、内側からのスキンケアとして機能します。



紫外線ダメージの修復 — 「光老化」への対抗策



光老化とは

肌の老化原因の多くは、長年の紫外線ダメージの蓄積です。

回復力

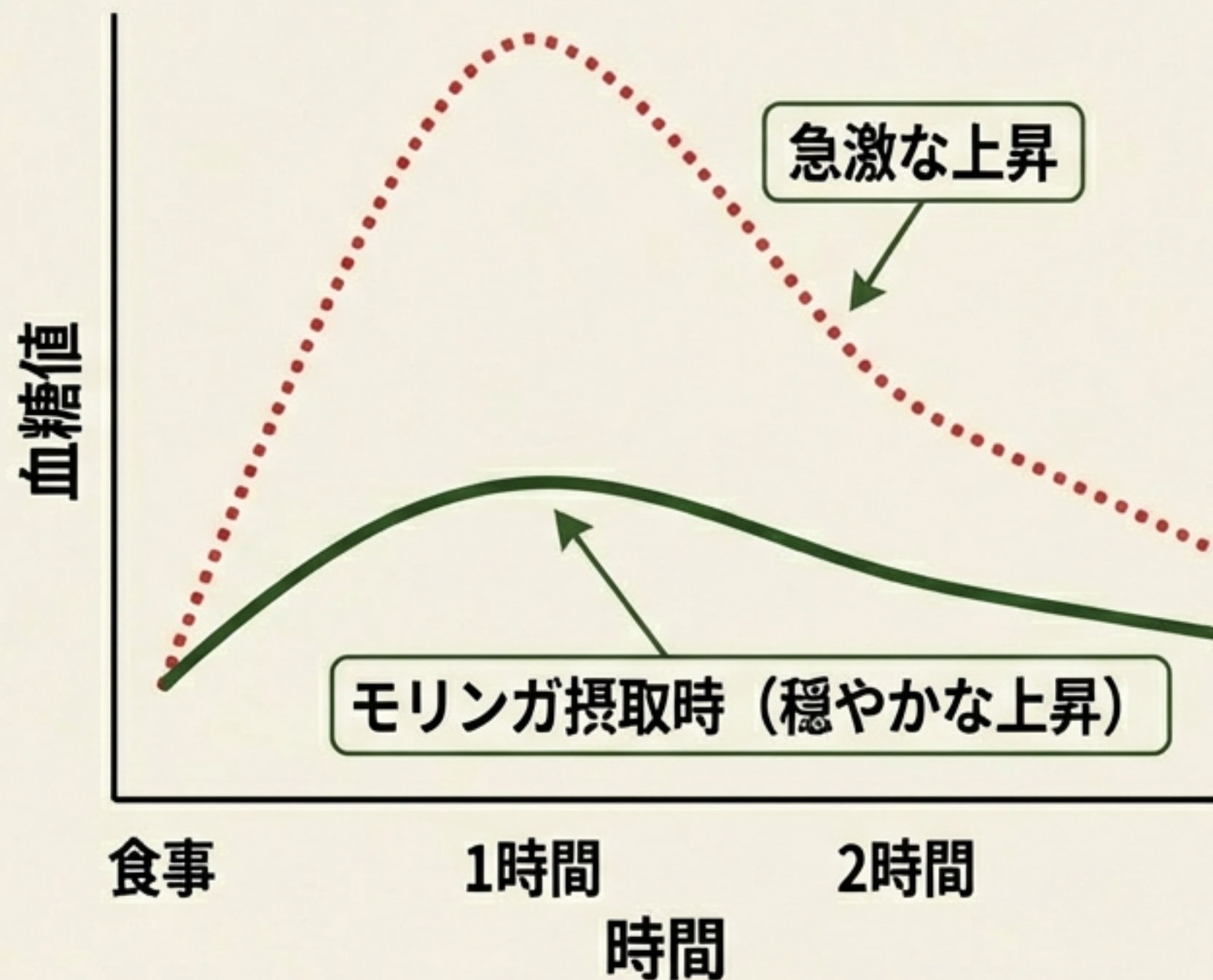
紫外線（UVB）を浴びた細胞でも、モリンガ成分が抗酸化酵素を活性化し、コラーゲンの産生能力を回復させることが実験で確認されています。

塗ってもよし

モリンガ配合のクリーム等は、肌のキメを整え、乾燥による小ジワを目立たなくする効果が臨床試験で報告されています。



食後の血糖値が気になる方へ — 自然由来の代謝サポート



血糖上昇の抑制

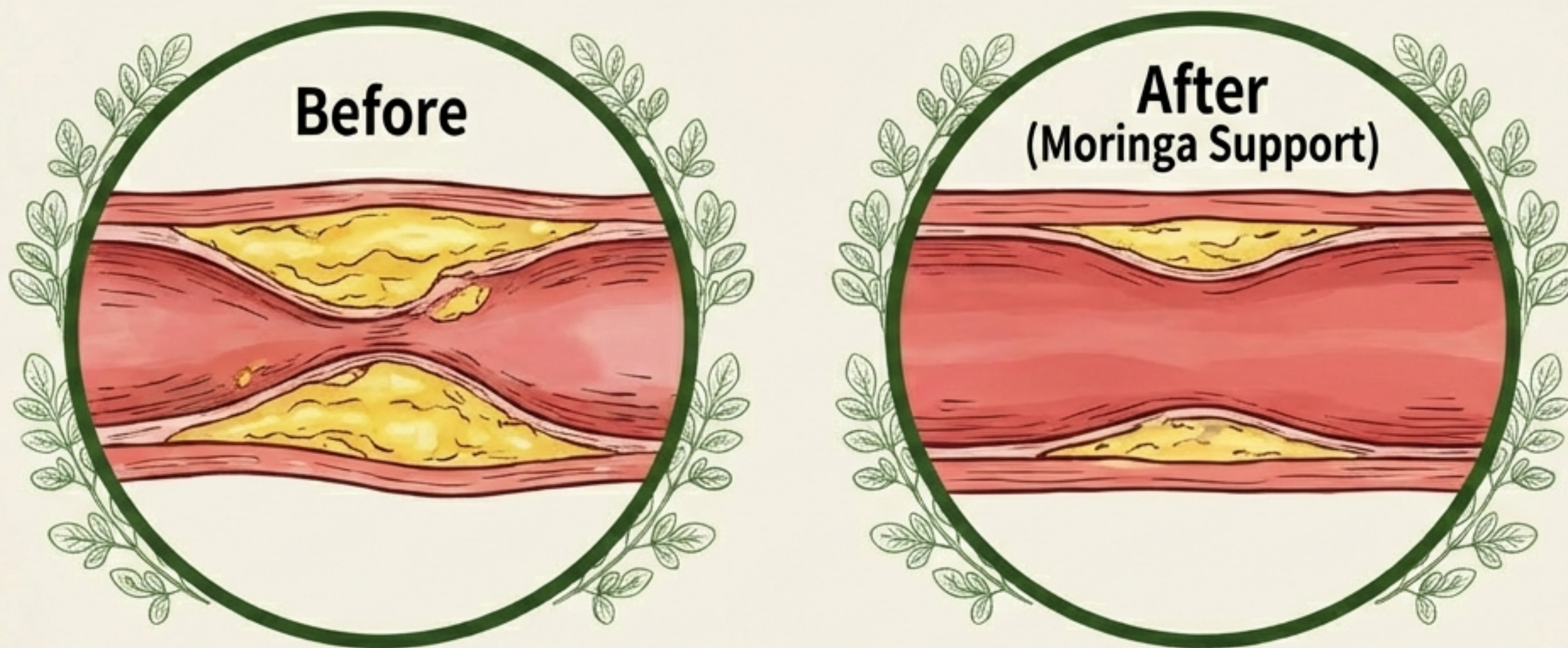
モリンガに含まれる「クロロゲン酸」や食物繊維は、糖の吸収を穏やかにする働きがあります。

臨床データ

食事と共にモリンガ葉粉末を摂取することで、食後の急激な血糖値上昇が抑えられたという報告があります。

注記：治療薬ではありません。お薬を服用中の方は医師にご相談ください。

血管を健やかに — コレステロールと脂質の管理



脂質バランス

悪玉（LDL）コレステロールや中性脂肪を低下させ、善玉（HDL）コレステロールを維持・上昇させる傾向が多くの研究で示されています。

血管の掃除

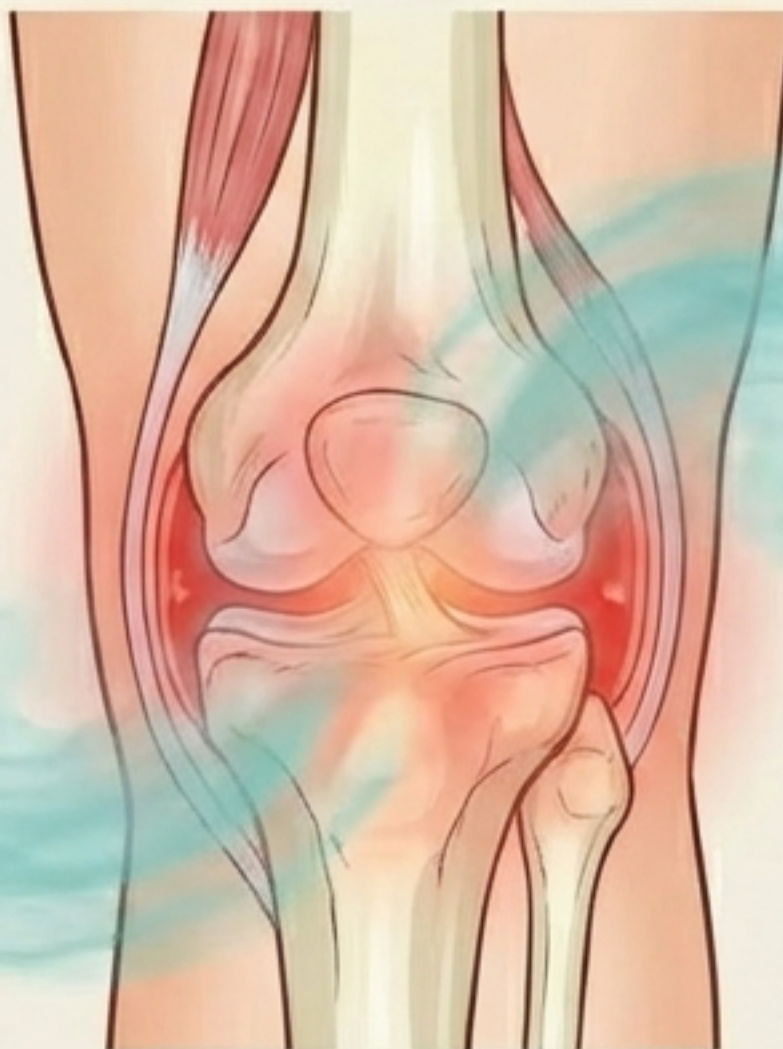
過剰な脂質を排出し、血液の健康を保つことで、動脈硬化などのリスクに備える「天然のサポーター」となります。

酸化LDLの抑制

強い抗酸化作用により、血管を傷つける「酸化したコレステロール」の発生も防ぎます。



慢性的な「くすぶり」を鎮める — 抗炎症作用



炎症老化 (Inflamm-aging)

加齢に伴う体の不調や病気の背景には、慢性的な「微弱な炎症」が存在します。

鎮静成分

モリンガのイソチシアネート（モリンギン）は、炎症を引き起こすスイッチ（NF- κ B）をオフにする働きがあります。

期待される効果

関節の痛みや違和感、生活習慣病の元となる体内の「火事」を静める助けとなります。





【重要】安全な摂取のために — 部位による違い



葉・種（安全）

市販されている「葉（パウダーやお茶）」や「種（オイル）」は、適切な量であれば安全に食品として利用できます。



根・樹皮（危険）

モリンガの「根」や「樹皮」には、強力なアルカロイドが含まれ、毒性があるため摂取してはいけません。

製品選び: 信頼できるメーカーの「葉（リーフ）」由来の製品を選びましょう。

お薬との飲み合わせについて — 必ずご確認ください



以下の薬を服用中の方は、相互作用のリスクがあるため、摂取前に必ず医師・薬剤師にご相談ください。

1. 甲状腺ホルモン薬（チラーヂン等）
吸収を阻害し、薬効を下げる可能性があります。
2. 血液サラサラの薬（ワーファリン）
モリンガにはビタミンKが含まれるため、薬の働きを弱める恐れがあります。
3. 降圧剤・糖尿病薬
モリンガの効果と重なり、血圧や血糖値が下がりすぎる（低血圧・低血糖）リスクがあります。

効果的な摂り方と調理のコツ



- **加熱の注意点**

ビタミンCなどの熱に弱い成分を守るため、料理に使う場合は火を止めた後や、食べる直前に混ぜるのがおすすめです。

- **吸収率アップ**

脂溶性ビタミン（A、E、K）やβ-カロテンを含むため、良質な油（オリーブオイル等）と一緒に摂ると吸収率が高まります。

- **手軽な方法**

スムージー、ヨーグルト、味噌汁へのちょい足しや、お茶としての摂取が一般的です。

本日のまとめ — 健康長寿のパートナーとして



圧倒的な栄養価：不足しがちなカルシウム、鉄分、タンパク質を一本で補給。



アンチエイジング：体の「サビ（酸化）」と肌の「分解」を防ぐ二重のガード。



代謝サポート：血糖値やコレステロールの管理を助け、血管をきれいに。



安全第一：「葉」の製品を選び、持病やお薬がある場合は医師に相談してから始めましょう。



「健康寿命」を、 あなたらしく、長く。

モリンガは魔法の薬ではありませんが、
あなたの体の力を底上げする頼もしいパートナーです。
正しい知識で生活に取り入れ、いつまでも若々しく、
健やかな毎日をお過ごしください。

