



香椎  
自然食品  
センター

# 注目のムクナ豆

「ムクナ豆」という食品が、今じわじわと注目を集めています。元々東南アジア原産で、江戸時代には日本でも食べられていたようです。インドの伝承医学アーユルヴェーダでも古くから用いられてきた豆です。

鉄分やタンパク質・ミネラル類・9つの必須アミノ酸を全て含むなど食品としても優秀なのですが、今注目を集めている理由はムクナ豆の持つ「レドopa」という物質です。この「レドopa」、脳内の神経伝達物質「ドーパミン」の素になる物質なんです。ここでドーパミンの働きについてご紹介します。

ドーパミンは運動機能や意欲・活力・学習能力・作業効率などに関係する物質です。また「幸せホルモン」とも呼ばれる通り、幸福感・達成感・ポジティブ思考を司っています。脳内でドーパミンが不足するとうつ状態・集中力意欲減退の症状が現れます。またドーパミン不足はパーキンソン病やムスス脚症候群をおこす事でも知られています。これらの治療にレドopa製剤が使われているようで、自然界の中でトップクラスにレドopaを含むムクナ豆が症状の改善に期待されているというわけです。また、ムクナ豆の高い抗酸化作用にアルツハイマー型と認知症の予防効果があるのではないかと、という事で現在国内で研究が進められているようです。

## 九州産ムクナ豆 (100g)

大分産・農薬・化学肥料不使用



焙煎ムクナ豆  
100g - 100g  
1,950円 (税込)

1日3g~9gが目安。食べすぎると吐き気、めまい、下痢などが出ること。味はきなこによく似ています。食事に入れたり水分と一緒に食しても。

## 九州産ハチミツ入荷してます



純粋ハチミツ  
1kg 4,900円  
500g 2,980円  
300g 1,820円

6月から新しい「ハチミツ」が仲間入りしてます。新宮町の阿部善蜂園。約100年続く養蜂場ながら、ご主人もセキシヨウ。70代の女性が一人で切り盛りされています。新宮や古賀のりんご畑や、山野草の蜜を集め、混ぜものも加えず、ゆる〜りゼン詰めしています。

福岡市東区香椎駅前2-12-54-102  
Tel. Fax 092-671-3534  
<http://www.shizensyokuhin.net/>  
休み日・祝

## ローヤルゼリー体験談

熊本産 ローヤルゼリー



50粒 3456円のお試しサイズ新発売!

7月に、1か月間お試しモエタモして頂いたお客様からのお声  
1週目... 4粒ずつ服用。(50代) 変化なし。  
2週目... 5粒に増量。目覚めがよくなる。更年期の乗り換え・ホットフラッシュが減る。  
3週目... 乗り換え・ホットフラッシュがほぼ止まる。体温が0.3℃程上がる。  
※服用をストップして2週間ほど、ホットフラッシュがまた始まった。との事です。

## amisanchi アミさん家

ニンニクが旬ですね！美味しくて時短にも便利なニンニク醤油を作りませんか？長期保存できます。

enjoy cooking!

ニンニク醤油  
【材料】  
●ニンニク1玉(5,6かけ) ●醤油200cc  
①ニンニクを小房に分け、薄皮を剥いで根元の硬い部分を切り落とす。  
②殺菌処理をした保存容器に、①のニンニクと醤油を入れ冷蔵庫で保存。

2~3日で使えますが、長く漬け込むとよりニンニクの味や風味が増します。  
●唐揚げの下味  
●ガーリックチャーハン  
●ナムル etc...  
ニンニクベースの色んなメニューに!

No. 93  
令和5年9月号