

(お子さまからシニアの皆様まで、ご家族みんなの健康な毎日に栄養補給)

# モリンガパウダー

有機無農薬で栽培されたモリンガの葉を丁寧に洗浄し、高温乾燥し、粉末にしました。



モリンガは北インド原産の植物です。「ワサビノキ」としても知られ、生の葉を噛むと、爽やかなワサビに似た風味があり、サラダやスープのトッピングとしても使われます。モリンガの葉には、ビタミン、ミネラル、タンパク質はじめ、90種類を超える栄養素が含まれ、「奇跡の木」「緑のミルク」「生命の樹」などと呼ばれています。インドのプロジェクト地でも乳幼児栄養食として、また家族みんなの健康食として摂取することを推進しています。モリンガ栽培、加工販売により得られた収益は農村女性の自立支援、収入向上事業のために役立てられています。

## <お召し上がり方法>

- ・クッキー、パンケーキ、マフィン、ケーキやお団子などの生地に混ぜてお使いください。(草餅、抹茶ケーキに、ヨモギ・抹茶の代わりに。)
- ・味噌汁、スープや煮物、炒め料理等にもおすすめです!
- ・ホットティー：カップに小さじ 1/2 程度を入れ、熱いお湯を注いで、少し蒸らしてからお召し上がりください。お好みで量を加減し、少な目から始めると続けやすいです。
- ・水に溶けにくいので、お子さま用に冷たいモリンガ麦茶を作る時は、容器にモリンガと麦茶のパックを入れ、1/3 程度熱湯を注いで栄養成分を十分に浸出し、氷や水を加えてお召し上がりください。(粉が気になる時は茶漉しやお茶パックをご利用ください)
- ・モリンガの野菜風味が苦手という場合モリンガヨーグルトや、モリンガとお好みのフルーツ、冷たい牛乳でスムージーにするとおいしくいただけます。



## 栄養成分表示(100g 当たり)

エネルギー.....323Kcal  
たんぱく質.....28.1g  
脂質.....8.9g  
炭水化物.....48.8g  
糖質.....16.4g  
食物繊維.....32.4g  
食塩相当量.....0.2g  
カルシウム.....2300 mg  
鉄.....14 mg  
ビタミン A(レチノール活性当量)  
.....3200 µg  
β-カロテン.....38000 µg  
ビタミン C.....180 mg  
葉酸.....1200 µg

γ-アミノ酪酸(GABA) 280 mg

※ 妊娠中の方は、多量の摂取をお控えください。

アーシャでは栄養補助食品として、1日0.5~1g(小さじ 1/2~1杯)、  
慣れてきたら、1日2~3g までの適量摂取をお薦めしています。

脱酸素剤を封入して、美しい緑色や味と品質の保持に努めています。収穫の季節によって、味や色が多少変化しますが、品質には問題ありませんので、安心してお召し上がりください。

左記の栄養成分分析は  
公益社団法人 日本食品衛生協会  
による当会のモリンガパウダーの  
試験検査結果です。



特定非営利活動法人

アーシャ

アジアの農民と歩む会



お問合せ・ご注文は、

特定非営利活動法人アーシャ=アジアの農民と歩む会 <http://ashaasia.org>

〒329-2703 栃木県那須塩原市槻沢 83-17 E-mail:info.jp@ashaasia.org Tel:0287-47-7840