

# 健康寿命を延ばす

# マカ スーパーフード



マカというと、男性の精力サプリメントやその成分というイメージがありませんか？  
それだけではありません。マカは、介護などを必要としない自立した生活、いわゆる「健康寿命」を延ばすために必要な栄養素がとれるスーパーフード。  
継続して摂取することで嬉しい効能がたくさんあります。

## 大 地の栄養素を凝縮 宇宙食にも採用

マカは、主に南米ペルー原産のアブラナ科の植物です。約2000年前からアンデス高地で栽培されてきました。インカ帝国時代から貴重な食材として珍重され、兵士への褒美の品でもあったといわれています。  
また、一度マカを育てた土地は数年間不毛になり、他の植物は育ちません。それだけマカが大地の栄養素を根こそぎ吸収しているのです。その栄養価の高さから「完全食」と呼ばれ、NASAの宇宙食として採用されるほどです。

## アルギニンで代謝アップ 血流もサラサラ

マカにはマカに含まれる代表的なアミノ酸「アルギニン」。アルギニンは、成長ホルモンの分泌を促すので、細胞の免疫力向上、疲労回復、筋肉作り、美肌効果が期待できます。  
また、アルギニンには、血管を拡張して、血行を促進する働きがあります。身体中へ酸素や栄養素の供給をサポート。血流が良くなることで冷え性改善効果もあります。

## 女性にこそオススメ 更年期障害を緩和

マカには女性ホルモン「エストロゲン」に似た成分が含まれており、ホルモンバランスを整えて安定させる作用があります。更年期諸症状の緩和や女性特有の悩みにも効果が期待できます。

## 速 攻効果！ マカの疲労回復

即効性のある効果としては、疲労回復があげられます。  
マカには、疲労回復には欠かせないビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は疲労によつてたまる乳酸を燃焼する栄養素です。そのほか、肉体・脳どちらの疲労回復にも役立つ必須アミノ酸も摂取できます。

## 不 足しやすいミネラル 「亜鉛」で育毛効果

亜鉛は体内で作ることができないミネラル。細胞分裂に深く関係しているといわれています。味覚を正常に保つ役割や毛髪の細胞分裂を助け薄毛を改善する効能があります。

## 日 常的なマカの摂取で 不調を改善！

マカには自分では作ることができない必須アミノ酸をはじめ、体内の調子を整えるビタミン・ミネラルなど様々な栄養素が豊富に含まれています。

マカを摂取すると、これらの栄養素が相乗効果で働きます。マカの継続的な摂取は、不足している栄養素を補い、体のバランスを整え、疲れにくく活力のある毎日をサポートします。



男性はもちろん 女性にも 絶大な効果!

# 元気の秘訣