

# 注目のスーパーフード

鳥取県産

## ムクナ豆のご紹介

### ムクナ豆とは



ムクナ豆は、インドや中国などの熱帯地方原産の植物で、日本では明治時代に導入されました。  
ムクナ豆は、その栄養価の高さから、スーパーフードとして注目を集めています。(諸説あり)

ムクナ豆には、タンパク質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素が豊富に含まれています。  
特に、タンパク質は、ムクナ豆の重量の約30%を占めており、牛乳の約2倍の量です。  
また、ビタミンB群、ミネラル(鉄、亜鉛、マグネシウム)も豊富に含まれています。

ムクナ豆には、以下の効能が期待されています。

**疲労回復、認知機能の向上、筋力増強、骨粗鬆症予防、糖尿病予防、高血圧予防、脂質異常症予防、美肌効果**

また、ムクナ豆に含まれるL-ドーパミンは、脳の神経伝達物質で、気分や運動能力、認知機能の改善に効果があるとされています。

ムクナ豆は、未来の大事なタンパク源

気候変動や紛争などによる食糧危機がいつ起きてもおかしくないと言われる今日、食糧自給率の低い日本にとって、ムクナ豆は大事なタンパク源になり得ると考えられます。



そのほかにも、ムクナ豆を有効活用した商品を順次開発しております。

おしどり健康ファームでは、皆様に安心してお召し上がりいただけるよう、研究・開発に勤しんでおります。

おしどり健康ファーム  
合同会社

〒689-3514 鳥取県米子市尾高1386番地

TEL 0859-21-2890

<https://shop.oshidori-kenkoufarm.com>

Email [info@oshidori-kenkoufarm.com](mailto:info@oshidori-kenkoufarm.com)

