

フォレストニュース

プロモーション用DVD完成

植樹活動の大きな手助けとなる、宣伝と報告を兼ねたDVDが完成しました。1本1000円です。

*植林プロモーションビデオは19分です。松田宣夫制作責任者も満足する出来ですので、会員の方の関係者に見ていただき、植樹拡大にむけ啓蒙して下さるように



パラグアイでの植林活動

お願い致します。

内容は、地球温暖化防止への植林の重要性。さらに、当会ボランティア隊のパラグアイでの植林活動です。

モリンガのこと

モリンガは、地球上で現在までに発見された植物の中で、最もバランスよく豊富な栄養素を含んでいるといわれています。

モリンガの葉

- 牛乳の4倍のカルシウム
- 人参の4倍のビタミンA
- オレンジの7倍のビタミンC
- バナナの3倍のカリウム
- 牛乳の2倍のタンパク質

西暦100年の古代文献にも登場し、300以上の病気を治療する木として多くの地域で秘かに珍重されてきました。

モリンガは成長が早く、6ヶ月で4メートルにもなります。

食用としての栄養バランスが大変よく、原産地インドでは万病の予防薬とまで言われています。その理由は、あらゆる栄養価が豊富で、バランスが良いことがあげられます。一例を挙げますと。**カルシウム**（骨の主要成分）：**牛乳の20倍**

鉄分（酸素と二酸化炭素を運搬する血液中のヘモグロビンに重要）：**ほうれん草の30倍**

ガンマ（γ）アミノ酸=ギャバ（老化防止・高血圧・糖尿病に効果あり）：**発芽玄米の30倍**

カリウム（細胞の活性維持）：**牛乳の60倍**

マグネシウム（細胞のエネルギー消費と蓄積に大切な働き）：**卵の35倍**

アミノ酸（生命維持の役割）：**黒酢の2倍**

ビタミンA:**ほうれん草の12倍**

ビタミンB1:**豚肉の4倍**

ビタミンB2:**マイワシの50倍**

ビタミンB3:**ピーナッツの50倍**
ビタミンC:**にんじんの4倍**

ビタミンE:**菜種油の6倍**
ポリフェノール:**赤ワインの8倍**
(モリンガの

正式名称は：モリンガ・オレイフェラ。日本の学術名は：わさびの木）モリンガは捨てるところがありません。葉、種、花、若い鞘（さや）葉は、ジュースにしたり、サラダに入れたり。野菜として活用。種は、油、食品、肥料、搾りかすで、水の浄化。花は、強壮剤にと活用範囲は広がります。捨てる部位がない珍しい木です。

モリンガを育ててみよう

*ご家庭で栄養豊富なモリンガを育てることができます。

(協力金として、10粒で1000円をお願いします。)

*レダのモリンガを、パンタナールのレダを感じながら育ててください。とにかく成長が早く、栄養豊富です。

1. 一日水に種をつけて、植木鉢に土を入れ、2から3センチの深さに植えます。
2. 日当たりのよいところにおいて、早いものは一週間で遅くても2週間で芽が出ます。
3. 大きくなったら、大きめの植木鉢等に移して日当たりのよい場所において下さい。
4. 土が乾いたら、ジョウロなどで水をあげてください。
5. 冬期は、霜枯れしますので、日当たりのよい窓辺などで温かく過ごさせて下さい。ぜひ、越冬に挑戦していただきますように。春には青々とまた元気な新芽が萌えだします。レダ・モリンガの種の注文を受け付けています。担当：戸石

NPO地球の緑を守る会

〒158-0097東京都世田谷区用賀4-34
-12グリーンハウスNo. 2 231号
電話：03-5717-9358
ファックス：03-5717-9359
E-mail:midorinokainpo@yahoo.co.jp