



## 働く食物繊維モロヘイヤ100%の「あおつぶ」が 「モロマガ」vol.3で“排便ルーティンを手に入れる”を大特集！

### トイレでの過ごし方、摂取すべき食物繊維量、腸マッサージを解説

働く食物繊維モロヘイヤ100%の「あおつぶ」を製造・販売する株式会社青粒（兵庫県神戸市：代表取締役社長 永原豊大）は、日々の生活で感じる体調や気分の変化を理解しながら、病気になりにくい身体づくりをするためのポジティブな情報を届けるフリーペーパー「モロマガ」vol.3を2022年6月2日（木）に発行いたします。健康のために「排便ルーティンを手に入れる」をテーマに、様々な角度から排便を習慣化するためのコツを解説しています。



モロマガは、野菜の王様と呼ばれるモロヘイヤに着目し、その魅力とともに、病気になりにくい身体づくりをするためのポジティブな情報をあらゆる角度から届ける季刊フリーペーパーです。

「あおつぶ」購入者に順次お送りすると同時に、あおつぶオフィシャルサイトでも公開。

[https://aotsubu.co.jp/shop/information\\_categories/moromaga](https://aotsubu.co.jp/shop/information_categories/moromaga)

（右のQRコードよりご確認くださいませ）



#### ■モロマガ vol.3 について

モロマガ編集部が健康のための習慣としておすすめするのは「排便」。vol.3では、排便ルーティンを手に入れるために、トイレでの過ごし方、摂取すべき食物繊維量、腸マッサージを分かりやすく解説しています。食物繊維が豊富に摂れる夏が旬のモロヘイヤに注目し、オリジナルレシピも紹介しています。

## ■モロマガ vol.3 コンテンツ

- ・排便ルーティンを手に入れる
  - 5分 毎朝、トイレで過ごす
  - 25g 毎日、食物繊維を摂る
  - 4ヶ所 毎晩、腸をマッサージする
- ・インタビュー：野沢 和香さんの、バランス力が光るライフスタイル
- ・連載：モロヘイヤ食品 愛飲者の声をご紹介します
- ・連載：#ShareWellness 編集部が注目の“ウェルネス情報”
- ・連載：和久井 拓さんが解説「内臓の筋肉の動きを柔軟にするツイスト」

| モロマガ                     |                                    |
|--------------------------|------------------------------------|
| Moroheiya Magazine Vol.3 |                                    |
| Contents                 | 目次                                 |
| 01                       | 排便ルーティンを手に入れる                      |
| 03                       | 野沢 和香さんの、バランス力が光るライフスタイル           |
| 05                       | 連載：モロヘイヤ食品 愛飲者の声をご紹介します            |
| 07                       | 連載：#ShareWellness 編集部が注目の“ウェルネス情報” |
| 09                       | 連載：和久井 拓さんが解説「内臓の筋肉の動きを柔軟にするツイスト」  |

## ■モロマガ概要

媒体名：モロマガ (Moroheiya Magazine)  
発行元：株式会社青粒  
刊行形態：季刊 (6月、9月、12月、3月)  
創刊：2021年12月18日  
発行部数：30000部

# モロマガ

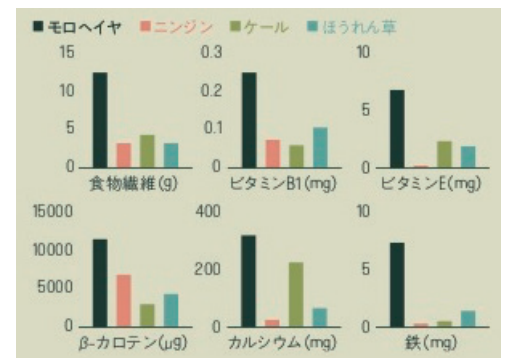
## ■「あおつぶ」について

モロヘイヤは栄養素がふんだんに入っている野菜。「あおつぶ」は、健康にとって重要な栄養素が入っているモロヘイヤ100%で作られている健康補助食品です。「あおつぶ」の原料はモロヘイヤのみでできていて、1粒に約2.5枚のモロヘイヤの葉が含まれています。「何も足さない、何も引かない」をポリシーに、「大切な人がずっと健康でいられますように。」という想いと、健康寿命100年時代を実現させていきたいという想いが込められています。



## ■モロヘイヤの特徴

モロヘイヤの栄養価の高さは緑黄色野菜の中でもトップクラスです。 $\beta$ -カロテンはニンジンの約1.6倍、鉄分はほうれん草の約3.7倍。また、免疫機能に重要な腸内環境を整えるうえで大切な「不溶性食物繊維」と「水溶性食物繊維」をバランスよく含む、貴重な野菜です。さらに、女性にとって必要不可欠な栄養素「葉酸」を、ほうれん草よりも含んでいます。



※日本食品標準成分表 2020年版(八訂)の野菜とモロヘイヤ(フィリピン産)の100gでの比較

—オフィシャル素材は下記よりダウンロード下さい—

<https://drive.google.com/drive/folders/11yM3gs9xl5kCTek1yjX7hn3aQag70uSA?usp=sharing>

【商品に関する問い合わせ先：株式会社青粒】担当：永原 盟千、友廣 賢孝  
info\_company@aotsubu.co.jp / TEL 078-987-3831

【報道関係の問い合わせ先：株式会社博報堂 Gravity】広報担当：島田 奈名子  
aotsubu\_cosmo@comnet.co.jp / TEL 03-3405-8137