



## 働く食物繊維モロヘイヤ100%の「あおつぶ」が 病気になりにくい身体づくりの情報を発信する 季刊フリーペーパー「モロマガ」を創刊

### ～12月の創刊号は「腸活」特集～

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（Moroheiya Magazine）」を2021年12月18日（土）に創刊いたします。モロマガは年4回（12・3・6・9月）発行予定です。



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。

12月18日より「あおつぶ」購入者に順次お送りすると同時に、ブランディングサイトでも公開予定。

#### ■創刊号について

腸の働きを改善する「腸活」が健康意識の高い人々の間で話題となっているにも関わらず、便秘人口はあまり減少していないなどのことから、正しい知識や食事のあり方を徹底紹介。さらに腸活に効果が期待できる食材としてモロヘイヤに注目し、その魅力を紹介しています。

## ■モロマガ vol.1 コンテンツ

- 健康への近道は、“美味しく” 食べること
- 腸活特集「腸活」5つのキーワード
- コラム：内山葉子先生に聞きました「空腹が一番のご馳走です」
- モロヘイヤ企画：「モロヘイヤは身近なスーパーフード」
- 連載：#ShareWellness 編集部が注目の“ウェルネス情報”
- 連載：モロヘイヤ食品 愛飲者の声をご紹介します
- インタビュー：大日方久美子さんが腸活をする理由
- 連載：和久井 拓さんが解説「腸のための手軽なトレーニング」

## ■モロマガ概要

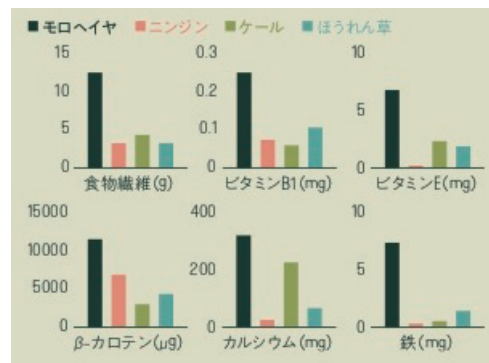
媒体名：モロマガ (Moroheiya Magazine)  
 発行元：株式会社青粒  
 刊行形態：季刊 (12月、3月、6月、9月)  
 創刊：2021年12月18日  
 発行部数：30000部

## ■「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/1e9FdP4Cwmt-iaV-6jfxe02K\\_Svoyr9qr?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1e9FdP4Cwmt-iaV-6jfxe02K_Svoyr9qr?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：株式会社コスモ・コミュニケーションズ】広報担当：島田 奈名子  
 aotsubu\_cosmo@comnet.co.jp / TEL 03-3405-8137

## MESSAGE 健康への近道は、“美味しく” 食べること

毎日、美味しくご飯を食べていますか? 腹が空いて目が覚めたり、夕食前にお腹が鳴ったりしていませんか? もしそうでないなら、美味しく食事を楽しめるカラダ作りを始めましょう。そこで注目したのが、「腸の働き」です。腸は脳に次いで神経細胞が多く、「第二の脳」と呼ばれている大切な臓器。そのため、腸の働きが悪いと免疫力が落ち、美肌しにくいと感じる状態になります。それどころが、腸の不調によって体調不良になったり、脳内に不安感が溜りストレス状態になってしまうことも美しいと思えないということも、ココロとカラダの健康が黄色信号になっているとも言えるのです。ここに興味深いデータがあります。不調



### モロマガ

Moroheiya Magazine Vol.1

Contents

健康への近道は、“美味しく” 食べること

【腸活】5つのキーワード

1.腸のケアで未来の健康を手助す? 腸内環境はなぜ大切?

2.腸の好物を知ろう?

3.腸活食生活に活かそう?

4.腸の健康はココロの健康にも繋がっている? 5.腸活は理想的なダイエット?

End Matter

「おなかのかがやきの原因だった」

「たった3動作で腸活の習慣を止めろ」