

美人の基本はマカ

美人と健康維持に大きな効果を発揮する



はじめに

マカという名前を聞くと男の精力回復剤というイメージがついて回っていますが、このマカは決してそれだけのものではありません。

マカというのは有名なあのアンデス山脈の厳しい気象条件のもとで生育する植物です。

富士山よりも高い標高で、しかも霜やひょうなどの冷害、また干ばつといった悪条件にも耐える、非常に生命力の強い植物です。

マカはジャガイモなどの食料とともに何千年もの昔から南米アンデスに住む民の滋養食として重要な役割を果たしています。

このマカを理解し、あなたの健康な生活に役立ててもらえれば幸いです。

著者 村上剛史@アイフォテック

目次

1. マカの持つ効能
2. カブに似た円錐形の野菜がマカ
3. マカに含まれる成分と特性
4. ミネラル・ビタミンが天然で最良
5. 若返り効果
6. 脳を活性化し、ボケ防止にも効果が！
7. 肌も髪もあらゆるものを蘇らせる
8. 更年期障害への対策にも効果が
9. マカを買えるお店
10. 奥付

マカの持つ効能

マカは薬（クスリ）ではありません。しかし、驚く程の効果を発揮します。

身体のサビつきを防いで、身体の内側から若々しさを蘇らせます。

基本的に以下のことに効果を持つと言われています。

- ・ 若返りや老化防止
- ・ 更年期障害
- ・ 記憶力の減退
- ・ 栄養不良
- ・ 肉体疲労
- ・ 精神疲労

また、現代の生活習慣病にも効果を発揮します。

- ・ 体が重い
- ・ 気力が湧かない
- ・ すぐに疲れる
- ・ 胃が痛い
- ・ 下痢が続く、 等

さまざまな生活習慣病に対しても効果を持っています。

この書籍では、ひとつずつ説明していきます。

マカは日本でも手に入ります。さまざま商品が出回っています。

もちろん、お馴染みの楽天市場でも手に入ります。

巻末に紹介してありますので、ご利用ください。

カブに似た円錐形の野菜がマカ

南米アンデス地方の、主にペルーで生育・栽培されています。一説には100もの種類があると言われていて、その内の11種がペルーに生育しているようです。

マカの食用にされる部分は、地面下の直根と胚軸です。

ちょっと見ただけだと、日本で売られている紫色に色づいたカブと勘違いしてしまいそうです。

富士山より高い山地で生育する植物です。冷害にも干ばつにも強い。こういう厳しい条件下でも育つ植物には、他にジャガイモがあります。

マカはこうした厳しい条件下に住む民族にとって大事な滋養強壮食でした。



マカに含まれる成分と特性

「アンデス産物の女王」という異名を持つマカですが、それもこの厳しい条件下で育つマカに含まれる栄養価の高さからもその凄さが伺えます。

このマカに含まれる高い栄養価にアメリカのNASA（アメリカ航空宇宙局）の目にとまり、宇宙飛行士の食料として使われています。

NASAによると、宇宙飛行士のような任務には常に体調を保持し、頭脳が明晰優れた反射能力が必要であり、マカならそれが可能だ、ということです。

◆マカの主成分

ジャガイモと同様に炭水化物ですが、根菜にしてはタンパク質に富み、とりわけ各種の必須アミノ酸が」多量に含まれています。

一覧形式で掲載していくと、

- ・ 食物繊維
- ・ 鉄分などのミネラル
- ・ ビタミン
- ・ アントシアニン
- ・ テルペノイド
- ・ デキストリン
- ・ （わずかですが）アルカロイド、サポニンといった活性成分
- ・ タンパク質
- ・ アミノ酸

アミノ酸は主要なもので20種類ほどあって、その内の9種類は体内では作られないのが必須アミノ酸です。

この必須アミノ酸だけは食品から摂取するしかありません。

また、他に

- ・ アスパラギン・・・スタミナ増強に効果
- ・ アルギニン・・・皮膚の老化防止に効果
- ・ アルカロイド・・・免疫力を向上させる
- ・ アントシアニン・・・ブルベリーにも含まれているもの
- ・ テルペノイド・・・ガンの成長を抑止します

などがあります。

ミネラル・ビタミンが天然で最良

マカに含まれている成分は、天然のもので、当然ながら化学合成されたものよりも生体への吸収率は抜群に良く、働きも速やかです。

さらに、天然のビタミンとミネラルと一緒に摂れますから、さまざまな機能を改善・調整します。人類の食物の関係は、天然のものを元につくられており、その優位性はあきらかです。

下にマカに含まれるビタミンとミネラルの種類を掲載しておきます。

- ・ ビタミンB 1
- ・ ビタミンB 2
- ・ ビタミンB 6
- ・ ビタミンB 1 2
- ・ ビタミンE
- ・ カルシウム
- ・ ナトリウム
- ・ リン
- ・ 鉄
- ・ 亜鉛

などです。

若返り効果

人間である以上は老化は誰も避けて通ることはできません。しかし、遅らせることは可能です。

同じ年齢なのに、見た目が明らかに違う人というのがありますが、それがどうしてなのか。それまでの生活習慣が影響したのは明らかなのですが、では、一体何が影響したのでしょうか。

まず一つ目は成長ホルモン。脳下垂体で作られ分泌されているもっとも重要なホルモンです。これが、皮膚、筋肉、骨、血管、細胞の成長とか新陳代謝などは成長ホルモンによってコントロールされます。

この成長ホルモンの分泌が多い人が、肌のハリ、潤いのある若々しさを維持します。シミ、シワが早くから現れる人は、この成長ホルモンが少ない人です。

ではこの成長ホルモンを増やすにはどうすればいいのでしょうか。増やせたら、老化現象を遅らせることができます。

成長ホルモンを刺激するのは、アルギニンと呼ばれるアミノ酸です。このアルギニンを適切に摂取すれば成長ホルモンが刺激されて、分泌されます。

このアルギニンが 「マカ」 以外に含まれているものは

- ・大豆
- ・鶏むね肉

などですが、マカはこれらより5倍前後の含有料をもっています。

成長ホルモンを適切に分泌させるには、アルギニンだけでなく、適度な運動と十分な睡眠が大切なことは言うまでもありません。

これらの生活習慣の中にマカを加えれば、最良の結果が年を重ねた頃にはっきり影響が出てくると考えられます。

脳を活性化し、ボケ防止にも効果が！

人間は加齢とともに脳の機能も低下していきます。

アルツハイマーなども脳機能の低下が原因ですが、これはアルツハイマー型と脳血管型の二つに分かれます。

しかし、アルツハイマー型は原因が分かっていませんが、脳血管型は脳卒中が原因で起こります。

脳を活性化するのは、ビタミンB12です。

アルツハイマー型の「ボケ」になる方はこのビタミンB12が少ないということが確認されているそうです。

逆にこれがしっかり摂取されていれば、なり難いとも言えそうですね。

マカにはこれがしっかり含まれています。

また、抗酸化物質もしっかりと入っていますから、血管の老化も防ぎ、脳卒中もなり難いでしょう。

肌も髪もあらゆるものを蘇らせる

女性であれば誰でも、いつまでも美しくありたい、と願うものです。男でも身体の部位によってはそう願います。

ここでは肌と髪について書きます。

肌トラブルの原因は、内蔵疾患とか便秘、または体質が原因です。

酒の飲みすぎ、タバコの吸いすぎ、夜ふかしなどの不規則な生活が肌荒れの原因だということはよく知られています。

不規則な生活が新陳代謝の乱れなって、血管の流れが悪くなり、肌荒れとなっていきます。

美しくなるためには、身体の内側の対策を無視してはできない相談ですね。化粧でごまかせるのも若い内だけで、年と共にそれも厚化粧ということになり、益々肌が荒れていくことになります。

ファンデーションが、コンシーラーに変わっていったら要注意です。

まず美肌を保つには、タンパク質、ビタミン、カルシウムですが、良質なタンパク質は健康な肌を作り、ビタミンB群は皮膚の新陳代謝を促し、カルシウムは皮膚の抵抗力を高めます。

マカはこれら全てを補う栄養素を持っています。また、同時に白髪防止にもなり、マカを摂りだしたら、抜け毛が減り黒髪が回復したという例もあります。

更年期障害への対策にも効果が

女性のライフサイクルは

小児期 → 思春期 → 成熟期 → 更年期 → 老年期（高年期）

の5つに分けられます。

この中で女性ホルモンが活発に分布されるのは成熟期です。

妊娠・出産が適しているのもこの成熟期です。

卵巣は排卵をするたびにエネルギーを消費しますから、当然ながらその機能は年齢とともに低下していきます。

人によって違うのですが、閉経を挟んだ前後10年間は高年期と呼ばれるのですが、この期間に様々な生理的、心理的な諸症状があらわれ、この障害を更年期障害と呼びます。

原因の一つに、ホルモン分泌の変化です。

このホルモンは種類がありますが、更年期にはホルモンのバランスを崩す影響を起こすものが「エストロゲン」と呼ばれるもので、卵巣が分泌する卵胞ホルモン（エストロゲン）などが分泌を減少してホルモンバランスを崩して、自律神経などに影響を及ぼすそうです。

ラットで実験をしたところ、「マカは」この問題となるエストロゲンを補充する働きが見られた報告があります。

マカを買えるお店

楽天で扱っているSHOPのみをご紹介します。

楽天カードをお持ちの方は、ポイントが獲得できますのでお薦めです。

SHOPを一つだけ掲載すると、高かったり、売り切れていたり、イヤーな感じとか色々あるので一覧させておきました。

[>>> マカの販売店一覧 <<<](#)

中でも、「ういずらぶ」のお店は一押し。私も利用経験者です。

親切丁寧、対応良し。

モンド・セレクションを受賞した経験を持っている商品を扱っていますので安心です。

こちら ▼

[モンドセレクション最高金賞受賞有機栽培・完全無添加プレミアムマカ・モラーダ](#)

参考書籍

マカの若返り効果と天然ビタミンE・Cで美肌実現

(ふるさと文庫)

注目されるマカの効果

<http://p.booklog.jp/book/80571>

著者：村上剛史@アイフォテック

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/ayc358/profile>

著者のブログ：<http://ai-photec.jp>

メルマガ：アイフォテック通信

<http://fuku555.seesaa.net/>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/80571>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/80571>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのパブー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社：株式会社ブックログ