

with コロナ時代の健康と美を支える強い味方
免疫力アップをサポートするスーパーフルーツ「ノニ」
ノニジュース摂取の臨床試験で免疫活性細胞 30%アップを確認！

2020年、新型コロナウイルスの感染拡大は、私たちの暮らしを一変させる大きな社会問題となり現在も世界中に猛威を振っています。マスク着用や社会的距離のキープなど様々な対策が日常化しましたが、感染症や風邪から自分のカラダを守るためには免疫力の維持・向上が不可欠です。そのために一番簡単に始められるのは日々の食事や体に取り入れる食材選び。免疫力を高めるとされる栄養素を含む食材は沢山ありますが、**ビタミンなどの栄養が豊富で一般的なフルーツに比べ圧倒的に高い栄養素を含むのが「スーパーフルーツ」**。海外セレブが愛用していることでも話題になり、強いカラダづくりへの意識が高まる今、免疫力アップの効果でもますます注目されています。

海外のセレブも愛用する“スーパーフルーツ”とは

スーパーフルーツは一般的に、抗酸化物質や、ビタミン、ミネラルなどの栄養価が高いフルーツのことを指します。アサイーやマンゴー、アボカドなどは、健康や美容の効果への期待が高く、海外セレブやモデルが愛用することをきっかけに、日本でも注目されてきました。さらに、様々な種類があるスーパーフルーツの中でも、「ノニ」は免疫機能をサポートする効果が近年明らかになっています。



マルチな健康効果で注目されるスーパーフルーツ「ノニ」

ノニ (Noni, 学術名: モリダシトリフォリア) は、フレンチポリネシアなどを代表とする熱帯・亜熱帯の様々な地域に群生する緑色のトロピカルフルーツ。ジャガイモほどの大きさで、ゴツゴツとした形をしています。1年で3~4回実ができるほど生命力が強いノニには、たんぱく質 (20種類のアミノ酸)、ビタミン、ミネラル、脂肪酸、植物栄養素など275種類以上の成分が豊富に含まれています。

原産は東南アジアですが、古代ポリネシア人が海洋移動の際、カヌープラントとして携行。厳選されたノニが各地に伝播し、行き着いた先のタヒチ産が高品質とされています。タヒチは降り注ぐ太陽の光、清らかな水、肥沃な火山灰の大地が揃い、ノニにとって最適な環境なのです。

他のスーパーフルーツと比べ果実そのものを入手することは難しいですが、加工して飲みやすく製品化されたジュースが高い人気を集めています。



ノニ(果実、葉、種子)に含まれる成分抜粋		
炭水化物	非必須アミノ酸	ミネラル
ブドウ糖	セリン	カルシウム
果糖	グルタミン酸	鉄
ショ糖	プロリン	りん
ガラクトース	グリシン	マグネシウム
アラビノース	アラニン	モリブデン
ラムノース	シスチン	ナトリウム
ペントース	チロシン	カリウム
ヘキソース	アルギニン	塩化ナトリウム
多数の多糖体	グルタミン	脂肪酸
ヘクテン	アスパラギン	オレイン酸
水溶性食物繊維	アスパラギン酸	リノール酸
不溶性食物繊維	ビタミン	リノレン酸
たんぱく質	ビタミンC	プチル酸
必須アミノ酸	ビタミンB1	バレリアン酸
トリプトファン	ビタミンB2	カプロン酸
リシン(リジン)	ビタミンB6	エナン酸
メチオニン	ビタミンB12	カプリル酸
フェニルアラニン	葉酸	ペラルゴン酸
スレオニン	ピオチン	カプリン酸
バリン	ナイアシン	ラウリン酸
ロイシン	パントテン酸	パルミチン酸
イソロイシン	ビタミンE	ステアリン酸
ヒスチジン	βカロテン	カンベステロール
	αカロテン	エライジン酸

研究中の成分		
Eファイトール	シチジン	ヘクサンアミド
アメリカニンA	ジヒドロコニン	ヘプタン酸
アメリカノイック酸A	スコボレチン	ベンジルアルコール
アメリカノールA	ステイグマステロール	ボミフォリオール
イソカプロン酸	テルペノイド	マンニトール
イソプリンセピン	ナルシソシド	ミリスチン酸
イソ吉草酸	ニコチフロロシド	メチルエライアート
イソ酪酸	ネオリグナン	メチルオクタノエート
ウルソール酸	ノナノイック酸	メチルオレアート
ウンデカン酸	ノニppt	メチルデカノエート
エチルオクタノエート	ノニイリド配糖体	メチルバルミテート
エチルメチルベンゼン	ノニフラボノイド類	メチルフルクトフラノシド
エチルデカノエート	ノニポリフェノール類	メチルヘキサノエート
エチルバルミテート	バラフィン	モリンジン
エチルヘキサノエート	ビスメチルビルシノール	モリンダジオール
エビドキシステロール	ブタノール	モリンダニグリン
オイゲノール	フラクトフラノシド	モリンドーネ
ガエトネロシド	プロピオン酸	モリンドリン
ガエトネロイック酸	βサイトステロール	ラウリン酸
クエセチン	ヘキサン二酸	リモネン
グロコピラノスアペルロ酸	ヘキサン酸	酢酸
ケトステロイド	ヘキシルヘキサノエート	
サイクロアーテノール	ヘキサデカン	など

※これまでに特定したノニの成分は 275 種類以上

ノニによる免疫カアップ効果

栄養成分豊富なノニは、様々な研究によって、ノニ含有飲料が老化の原因物質である AGE の値を下げる^{※1}ことや、ノニ種子抽出物が皮膚のしわやたるみ予防、美白効果をもたらす^{※2}ことなど、様々な健康・美容効果が期待できることが示唆されてきましたが、実は、ノニに含まれる植物栄養素の働きによる抗酸化作用が免疫機能を調整することも実証されています。



<免疫機能に関する研究結果>

臨床試験によって、ノニジュースの摂取により免疫機能をサポートすることが明らかになりました。^{※3}
 12 人の健康成人が 8 週間、1 日に 330ml のノニジュース^{※4}を毎日摂取したところ、摂取前後で、免疫機能を弱めることが知られている酸化ストレスの指標となる MDA(血清マロンジアルデヒド)濃度は 18%減少し、免疫活性の指標となる NK 細胞活性(ナチュラルキラー)、IL-2 (インターロイキン 2) はいずれも 30%以上上昇したことが明らかになりました。

測定対象	指標	特徴	摂取前後の測定結果
酸化ストレス	MDA	免疫機能を弱めてしまう。	18% DOWN
免疫活性	NK 細胞	病原菌やウイルス感染、さらに細胞の悪性化などによって体内に異常な細胞ができるとその異常細胞を攻撃する。	30%以上 UP
	IL-2	NK 細胞を活性化する働きがある。	

その他にも複数の研究で、ノニに含まれる植物栄養素の働きによる抗酸化作用が免疫機能を調整することが実証されています。酸化ストレスと免疫には密接な関係があることから、ノニジュースの抗酸化作用が、免疫機能のサポートに寄与していると考えられます。

ノニジュースのおすすめレシピ

ノニを日々の食生活の中においしく取り入れるには、飲みやすいノニジュースのアレンジがおすすめです。おうちでカフェ気分も味わえる、おいしくて健康的なレシピを紹介します。

● ノニ&ベリーラッシー



<材料>

【ベリージャム】

- ・ブルーベリー（冷凍でも可）100g
- ・ノニジュース 15ml
- ・はちみつ 15g
- ・レモン汁 5ml

【ラッシー】

- ・ヨーグルト 150g
- ・牛乳 50ml
- ・はちみつ 15g
- ・レモン汁 5ml

<作り方>

【ベリージャム】

- ①ブルーベリー・ノニジュース・はちみつをレンジにかける。
（500wで1分半程度。様子を見て追加でとろみがでるくらいまで）
- ②レモン汁を入れて混ぜる。

【ラッシー】

- ③ヨーグルト・牛乳・はちみつ・レモン汁を入れて混ぜ合わせる。
- ④グラスにベリージャムを大さじ2杯入れる。
- ⑤ラッシーを注ぐ。

● ノニぶどうエイド



<材料>

- ・皮まで食べられる品種のぶどう
- ・ノニジュース 15ml
- ・ソーダ（甘さがないものであれば好みではちみつ） 180ml
- ・ミント（お好みで）

<作り方>

- ①あらかじめぶどうは冷凍しておく
- ②グラスにノニジュース→冷凍ブドウ→ソーダの順に入れる
- ③ミントを浮かべる

● ノニとフルーツたっぷりのサングリア



<材料>

- ・赤ワイン 750ml
- ・好きなフルーツ（いちご・りんご・オレンジ・キウイなど） 150g 位
- ・はちみつ 60g
- ・ノニジュース 100ml
- ・シナモン（お好みで）

<作り方>

- ①フルーツを適当な大きさにカットして保存容器に入れる。
- ②赤ワインとはちみつ、ノニジュースを合わせて保存容器に注ぎ入れる。
- ③1日～2日冷蔵庫で寝かせる。

ノニのある生活で強いカラダづくりを

感染症や風邪にかからないだけでなく、日々健やかに過ごすためには免疫力の維持・向上は大切です。まずは日々の食生活や食材選びにおいて免疫力を高める食材を意識し、免疫機能をサポートするスーパーフルーツ・ノニを取り入れ、健康かつ美しいカラダを目指してみてもはいかがでしょうか。



<モリンダジャパン 合同会社について>

モリンダ インク（本社：ユタ州プロボ、1996年創業）は、「ノニ（学名：モリンダシトリフォリア）」の健康への恵みを世界に初めて紹介した研究主導型企業です。世界中の人々がより健康で生き生きとした生活を送れるよう、ノニをはじめとする有用植物を世界中から厳選し、健康・美容関連製品の研究・開発・製造を行っています。モリンダ ジャパン 合同会社は、モリンダ インクの製造する製品の輸出入・販売、登録会員サポート業務を行っています。

※1 日本未病システム学会にて発表

※2 Inhibitory effects of constituents of Morinda citrifolia seeds on elastase and tyrosinase. / J Nat Med. 2009 Jul;63(3):267-73. Epub 2009 Mar 24.

※3 研究論文 The Potential Health Benefits of Noni Juice: A Review of Human Intervention Studies / Published: 11 April 2018

※4 ノニを果汁だけでなく果肉を皮がついたままピューレ状にし、グレープとブルーベリーをブレンドした100%の果実ミックスジュース

本件に関する報道関係者様お問い合わせ

モリンダ PR 事務局（担当：大木・高柳・松葉）
TEL：03-4580-9106 MAIL：morinda_pr@prap.co.jp