

株主の友社から発売の「健康」で取り上げられて以来、大変多くの方にご愛用いただいております。



2011年7月2日発行『健康』より抜粋

Q どれくらい食べればいいの？

A 決まりはありませんが1日6～9粒が目安

食品なので、薬のように用量があるわけではありません。1日6～9粒ぐらいからスタートしてみましょう。一度に2粒を1日3回に分けてとってもいいですし、一度に6粒をとってもOK。もし効果が感じられなければ少量を増やす、効き方が強い場合は、量を減らすなど、様子を見ながら加減するとよいでしょう。

Q どんなタイミングで食べるといいの？

A 好きなタイミングでOKです

食品なので、自分の好きなタイミングで食べてかまいません。一日の始まりである朝に食べると、その日一日が活動的に過ごせるかもしれません。繊維が多い食品といっしょにとると、有効成分が体外に出やすいので気をつけましょう。

Q どんな食べ方がおすすめ？

A 煮豆やきな粉、スープに入れても

皮がかたくて、食べにくいので、生の豆が入手できるなら煮豆の形がいいでしょう。豆を煎って、ひいたものをきな粉のような感覚でたべたり、ひいた粉をコーヒーなどに入れて飲むのもおすすめ。【ムクナ豆】に含まれるL-ドーパは水溶性なので、煮汁ごと飲む汁物やスープにするのもよいでしょう。

Q 【ムクナ豆】に副作用はない？

A 頭痛や不随運動が出るケースも

L-ドーパ製剤とムクナ豆を併用すると、効果があまりに強くなりすぎて副作用が出るケースも。頭痛がしたり、軽いジスキネジア（不随意運動）が出る程度で、さほど心配はありません。豆の量を減らせば、とくに問題はありますが、L-ドーパの量が多いと副作用が出ます。6錠以上L-ドーパ製剤を内服している方は【ムクナ豆】はやめましょう。

ご愛用の方々の声など

豆4粒では効果が分からないようです。10粒程度をオススメしています。

空腹時の方がよりいいのでは…の声を多くいただいています。朝食前、10時ごろ、昼、3時ごろ、夕食前、と分けて食べて調子がいいとのことのお話を聞きました。

『ムクナ粉（パウダー）』はそのまま食べることができるので、しっかり、かつ、量をとりたい方にはオススメです。健康維持、元気のためには「ムクナ茶」をオススメします。

一度に10粒以上を食べて、口内炎ができたなどの話を聞きました。ムクナを食べると血流がよくなり体がポカポカとして来ることもあります。血圧のやや上がる傾向があるとも言われるため、血圧が高めの人や心臓疾患のある人は量を少なめに。