

黒にんにく

黒にんにくと生にんにくの分析結果比較 ※1

分析試験項目 (EP:必須アミノ酸)	分析結果	
	生にんにく	黒にんにく
リジン	187mg/100 g	174mg/100 g
ヒスシジン	64mg/100 g	76mg/100 g
フェニルアラシン	116mg/100 g	176mg/100 g
ロイシン	123mg/100 g	249mg/100 g
イソロイシン	69mg/100 g	141mg/100 g
メチオニン ※2	37mg/100 g	56mg/100 g
バリン	111mg/100 g	234mg/100 g
スレオニン	91mg/100 g	151mg/100 g
トリプトファン	47mg/100 g	68mg/100 g

※1 りん皮及び根盤部を除いて試験した結果 ※2 過ギ酸酸化処理後、塩酸過水分解し、測定した
すべての項目で黒にんにくの方が、含有量が増加しています

ポリフェノール含有量の比較

根菜類	生にんにく	138mg/100 g
	黒にんにく	1042mg/100 g
	ゴボウ	94mg/100 g
	ニンジン	22mg/100 g
果菜類	オクラ	141mg/100 g
	ナス	74mg/100 g
	カボチャ	8mg/100 g
葉菜類	アオシソ	760mg/100 g
	モロヘイヤ	460mg/100 g
	レタス	16mg/100 g
その他	赤ワイン	80mg/100 g

農業・生物系特定産業技術研究機構 野菜茶業研究所 野菜機能解析 研究室による測定

黒にんにくには桁違いのポリフェノールが含まれております

にんにくについて

にんにくは食材としてだけでなく、健康食品（サプリメント）としても世界中で根強い人気があります。その理由は、にんにくの薬効が人体における使用経験で古くから認められてきたからです。にんにくは様々な効能が広範囲にわたって実証されていますが、特に、感染症、循環器病、がん予防の領域においては優れた効果が証明されています。にんにくには、免疫力を増強させる効果があり、病原菌やがん細胞に対する抵抗力を高める効果が期待できます。

にんにくは循環器病の予防と治療効果をもつことが多くの動物実験および臨床試験により認められています。特に注目されているのは、コレステロールや血圧を低下させる効果で、心臓発作や脳卒中のリスクを減らすためににんにくが推奨されています。

また、**にんにくにはがん予防成分が豊富に含まれており、がん予防食品のトップに位置付けられています。**生のにんにくは臭いや胃腸の刺激作用で、多くを摂取することは困難ですが、にんにくを熟成させると、臭いがなくなり、刺激性も減少し、抗酸化力が高まりがん予防効果のある S-アリルシステインなどの新規成分が生成されることが知られています。このようなにんにくの健康作用をさらに高め、驚異的な抗酸化力をもつ黒にんにくは、抵抗力を高め、老化を防ぐ食品として期待がもてます。黒にんにくは、一定の温度と湿度のもとで、約 1 ヶ月間熟成させることによって、作られます（約 1 ヶ月の間は、熟成の進行状況を見ながら毎日の温度・湿度を変えるため、気が抜けません）乳白色の生のにんにくと異なり、十分に熟成したにんにくは色が真っ黒になります。色が変わるということは、熟成によって含まれる成分が変化することを意味しています。熟成させることによって臭いの原因となる揮発性のイオウ化合物が減るため、食べた後に吐息とともに体内から臭ってくるにんにく特有の不快臭が全く無いことが大きな特徴です。不快臭が全く無いことが大きな特徴です。そして、**ポリフェノール類の含量が増え、生のにんにくには存在しない S-アリルシステインという水溶性含硫アミノ酸が生成**します。その結果、抗酸化力は、原料となる生のにんにくに比べて著明に上昇し、がん予防、コレステロール低下、動脈硬化改善、心疾患予防などの効果が生のにんにくよりも著明に増強することが明らかになっています。

エコショップ ecomo 〒134-0084 東京都江戸川区東葛西 5-16-12

TEL:03-3868-2963 FAX:03-3868-3113