

NUTRIENTS



[ニンニク(ガーリック)]

ガーリックの原産地は中央アジアと言われています。今から6000年前頃の古代エジプトの王墓からニンニクの粘土模型が発見されて、万能薬として珍重されていました。日本には360年代に韓国より伝わり香辛料(薬草)や強壮剤として用いられていたようです。ガーリックは肉の臭みを消し、食欲をそそる香味を付ける効果があり、世界中で様々な料理に使われています。ニンニクの主成分はスコルジンとアリシンです。アリシンはビタミンB1と結合すると血中に長くとどまることが可能になり、長時間疲労回復効果を発揮するとされています。

1999年の中国で行われた疫学調査ではにんにくの摂取回数が多い人は食道がん、胃がんの発症リスクが共に低く、また2002年の中国の疫学調査では前立腺がんの発生予防効果が確認されています。

なお黒ニンニクは通常のニンニクを温度と湿度を一定に保ち自然発酵して作ります。黒ニンニクは通常ニンニクに比べアミノ酸やポリフェノールが多く、抗酸化作用に富み、また活性酸素とLDLコレステロールの結合を阻害するといわれています。