

健康月刊誌『健康365』に掲載
された黒ニンニクに関する記事

がんの進行・再発・転移阻止 [ハナヒラタケ 濃縮乳酸菌] 2020 4月号

健康365

頻尿尿もれ たちまち解消! シーサーレモン 2大新療法発表!
過活動膀胱 肥大型の排尿障害が改善
強弱を睡眠障害改善し夜間頻尿も撃退「土壤菌発酵エキス」

股関節 ひざ関節の 激痛一掃!
飲んでよし 塗ってよし
整形外科医 2つの「マリントーサ」で
肺の線維化も改善した「黒プラチナ」
肺機能の悪化を阻止!
難病に挑む名医が証言! 大学医学部が 実証した抗酸化作用で

大反響の肺気腫に続き改善例続々!

呼吸がらくになった!



間質性肺炎 肺気腫

乾癬アトピー ぐんぐん改善 発疹・かゆみ・鱗屑が治まる [平戸つる草]
便臭 尿臭・便秘 解毒力 抜群! 緑酵ビタミン

健康に関する月刊誌の『健康365』は、
(株)いちばん社編集、
(株)エイチアンドアイ発行で
毎月1回16日に発行されています。

ここの編集部の担当者の方が、私のホームページに大量にある黒ニンニクの原稿に注目されて、電話インタビューを受け、両者を元にまとめていただき、2020年4月号(同年2月16日発行)の163ページに掲載された記事を、許可を得て次ページに示しますので、健康増進の参考にしてください。人生で最も重要なのは**健康**ですから。

← これはその表紙

いつまでもゲンキ!の秘訣 第4回

満たされた性によって得られる幸福感は、人生を豊かなものしてくれます。この連載では、いつまでもゲンキで毎日をご過ごせるよう、編集部が見つけた性に関するとおきの情報をお届けします。

刺

激的な香りと辛みが特徴のニンニク（ヒガンバナ科ネギ属）は、滋養強壮・スタミナ増進作用があるとして古くから料理や民間療法に用いられてきました。いまでも精力剤・活力剤の素材として活用されているニンニクですが、食材としてとる場合にどうしても気になってしまふのが強烈な刺激臭。「きょうは結婚記念日だからニンニクを食べて精力アップ♡」と盛り上がりつつも、食後の口臭や体臭でせっかくのムードがだいなしになってしまふのは避けたいものです。においを気にせず食べられる一戦を交えるためのパワフルなニンニクの情報を採り、編集部が出合ったのが「黒ニンニク」。普通の白いニンニクを長時間高温で蒸してからじっくりと熟成させた加工食品です。熟成後も外側の皮の色はほとんど変わりませんが、中のニンニク片が真っ黒な色になるのです。

刺激的な夜に備える 刺激臭の少ない黒ニンニク



さらなる情報を求めた編集部は、黒ニンニク研究の第一人者である田口寛先生にお話を伺いました。京都大学大学院で農学博士号を取得した田口先生は、日本で最初に黒ニンニクを学術的に研究し、商品化を実現。現在は黒ニンニクのリーディングカンパニーである三健食品株式会社のアドバイザを務めるほか、さまざまな健康長寿法の研究者として活躍しています。

田口先生が黒ニンニクに注目したきっかけは、三重県志摩地方の海女さんたちが常食にしているニンニクの食べ方です。昔から、海女さんたちは漁に出る前に海女小屋でニンニクを銀紙に包み、炭火で蒸し焼きにして食べていたといいます。いまでは炭火の代わりに炊飯器を使うそうですが、ニンニクを食べることでスタミナがついて体も湿まり、冷たい海に長時間潜ることができるといいます。

とはいえ、海女さんたちの調理法ではニンニクの刺激臭は和らぎません。ところが、ニンニクを長時間加熱・熟成させると、においの原因となるアリシンという成分が分解され、独特な刺激臭がほとんど気にならなくなるのです。口臭測定器を用いた実験では、黒ニンニクは生のニンニクと比べて、食後の口臭が八分の一以下に抑えられることが報告されています。

さらに、田口先生が行った実験の結果、興味深いことが分かりました。世界中から八五種類のニンニクを集めて同じ条件で栽培して、抗酸化力を測定したところ、抗酸化力の強さに種類による差はなかったものの、各種類内で個体差が生じました。ところが、これらのニンニクを黒ニンニクに加工して再び抗酸化力を測定すると、生の状態が生じていた個体差がほぼなくなり、どのニンニクも抗酸化力が著しく上昇したのです。

抗酸化力とは、老化の促進や病気の発症を招く過剰な活性酸素を取り除く働きのことです。実験の結果から、黒ニンニクには熟成の過程で起る複雑かつ有用な変化によって強力な抗酸化物質が生成すると考えられます。専門の機器で測定したところ、抗酸化力が生の状態から一五〇倍にも増えたことが確認されました。

においを気にせず食べられるうえ、強力な抗酸化作用で精力アップが期待できる黒ニンニクは、まさに「和製バイアグフ」ともいえます。刺激臭の少ない黒ニンニクでスタミナをつけて、刺激的な夜を過ごしてみたいかがでししょうか。

健康に関する月刊誌『健康365』の2020年4月号（同年2月16日発行）の163ページに掲載された記事そのままです。健康増進の参考にしてください。

終り