

にんにく・黒ニンニク成分分析データ 比較表

分析項目		主な効果・効能	生にんにく	生芽子にんにく	A社黒にんにく	B社黒にんにく	芽子黒にんにく	芽子パウダー
			重量(mg/100g) : mg以下四捨五入					
アミノ酸	アルギニン	免疫反応の活性化(疲労回復・肥満改善・成長ホルモン促進)	110mg/100g	2020mg/100g	388mg/100g	790mg/100g	599mg/100g	2020mg/100g
	リジン	体内組織の成長・修復、美容促進、肝機能向上、脱毛改善	64mg/100g	261mg/100g	32mg/100g	170mg/100g	144mg/100g	261mg/100g
	ヒスチジン	食欲抑制、脂肪燃焼	103mg/100g	119mg/100g	3mg/100g	68mg/100g	75mg/100g	119mg/100g
	フェニルアラニン	脳内で神経伝達物質に変換(うつ症状の軽減、記憶力向上)	0mg/100g	124mg/100g	3mg/100g	200mg/100g	185mg/100g	124mg/100g
	チロシン	うつ状態の改善、不眠改善	2mg/100g	201mg/100g	6mg/100g	230mg/100g	172mg/100g	201mg/100g
	ロイシン	肝機能向上、筋肉強化、ストレス緩和、育毛促進	2mg/100g	76mg/100g	18mg/100g	250mg/100g	287mg/100g	76mg/100g
	イソロイシン	筋肉修復、疲労回復、成長促進	2mg/100g	48mg/100g	15mg/100g	140mg/100g	169mg/100g	48mg/100g
	メチオニン	肝機能向上、うつ症状改善、アレルギー緩和	1mg/100g	19mg/100g	0mg/100g	87mg/100g	70mg/100g	19mg/100g
	バリン	肝硬変改善、筋肉修復、美肌効果	7mg/100g	77mg/100g	29mg/100g	250mg/100g	278mg/100g	77mg/100g
	アラニン	肝機能改善、スキンケア効果、持久力向上	20mg/100g	402mg/100g	115mg/100g	230mg/100g	289mg/100g	402mg/100g
	グリシン	睡眠、抗うつ、美肌効果	16mg/100g	36mg/100g	11mg/100g	160mg/100g	230mg/100g	36mg/100g
	プロリン	関節痛改善、脂肪燃焼、美肌効果	8mg/100g	140mg/100g	57mg/100g	130mg/100g	216mg/100g	140mg/100g
	グルタミン酸	アンモニア解毒・利尿、脳の活性化、脂肪燃焼	22mg/100g	252mg/100g	11mg/100g	1200mg/100g	928mg/100g	252mg/100g
	セリン	美肌美白、アルツハイマー予防、睡眠促進	20mg/100g	56mg/100g	12mg/100g	230mg/100g	206mg/100g	56mg/100g
	スレオニン	脂肪肝予防、成長促進、胃炎改善、髪の毛の保持	No Data	54mg/100g	No Data	170mg/100g	175mg/100g	54mg/100g
	アスパラギン酸	利尿、疲労回復、アンモニア解毒、スキンケア効果	8mg/100g	36mg/100g	14mg/100g	510mg/100g	531mg/100g	36mg/100g
	トリプトファン	不眠解消、アンチエイジング、鎮痛効果、集中力向上	0mg/100g	114mg/100g	0mg/100g	27mg/100g	52mg/100g	114mg/100g
	シスチン	美肌美白、老化防止、セラチン構成(髪、爪、肌の保持)	0mg/100g	0mg/100g	0mg/100g	No Data	155mg/100g	0mg/100g
ミネラル	ナトリウム	細胞機能の維持、神経機能の保持、筋肉収縮・弛緩の保持	9mg/100g	14mg/100g	4mg/100g	36mg/100g	27mg/100g	45mg/100g
	マグネシウム	丈夫な骨を作る、高血圧予防、心疾患予防、精神安定	25mg/100g	61mg/100g	No Data	52mg/100g	55mg/100g	115mg/100g
	リン	丈夫な骨歯を作る、エネルギー保持、神経筋肉機能の正常化	150mg/100g	434mg/100g	No Data	No Data	459mg/100g	417mg/100g
	カリウム	ナトリウムの排出促進、高血圧予防、むくみ予防、筋肉維持	530mg/100g	2576mg/100g	No Data	930mg/100g	2018mg/100g	2011mg/100g
	カルシウム	骨粗しょう症予防、ストレス緩和、血液凝固を助ける	14mg/100g	114mg/100g	24mg/100g	13mg/100g	79mg/100g	75mg/100g
	マンガン	骨や皮膚の形成、インスリンの合成、抗酸化作用	0.3mg/100g	2.6mg/100g	No Data	No Data	1mg/100g	3.9mg/100g
	鉄	貧血予防、疲労回復	0.8mg/100g	7.2mg/100g	No Data	2mg/100g	5mg/100g	1.3mg/100g
	銅	貧血予防、免疫力向上、動脈硬化予防、髪・肌の健康維持	0.2mg/100g	1mg/100g	No Data	No Data	0.6mg/100g	3.9mg/100g
亜鉛	味覚障害、生殖機能維持、成長促進、抜け毛予防、免疫活性	0.7mg/100g	3.2mg/100g	No Data	1mg/100g	2.5mg/100g	3.5mg/100g	
ポリフェノール	強力な抗酸化作用、生活習慣病予防	34mg/100g	No Data	215mg/100g	No Data	760mg/100g	No Data	
γ-アミノ酪酸/GABA(ギャバ)	抗ストレス・精神安定・抗肥満・発癌抑制・血圧上昇抑制作用	3.2mg/100g	24mg/100g	No Data	No Data	No Data	174mg/100g	
エネルギー		134kcal/100g	92kcal/100g	227mg/100g	174kcal/100g	184kcal/100g	372kcal/100g	

各項目の最大値:太字