

にんにく・黒ニンニク成分分析データ 比較表

株式会社エコファームジャパン

分析項目		主な効果・効能	※1生にんにく	※2生芽子にんにく	A社黒にんにく	B社黒にんにく	※2芽子黒にんにく	※2芽子パウダー
			重量(mg/100g)					
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)	970.0mg	589.0mg	388.0mg	790.0mg	599.0mg	2020.0mg
	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	220.0mg	61.0mg	32.0mg	170.0mg	144.0mg	261.0mg
	ヒスチジン	食欲抑制、脂肪燃焼	81.0mg	19.0mg	3.0mg	68.0mg	75.0mg	119.0mg
	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)	150.0mg	12.0mg	3.0mg	200.0mg	185.0mg	124.0mg
	チロシン	うつ状態の改善、不眠改善	120.0mg	16.0mg	6.0mg	230.0mg	172.0mg	201.0mg
	ロイシン	肝機能向上、筋肉強化、ストレス緩和、育毛促進	200.0mg	8.0mg	18.0mg	250.0mg	287.0mg	76.0mg
	イソロイシン	筋肉修復、疲労回復、成長促進	110.0mg	6.0mg	15.0mg	140.0mg	169.0mg	48.0mg
	メチオニン	肝機能向上、うつ症状改善、アレルギー緩和	58.0mg	検出せず	0mg/100g	87.0mg	70.0mg	19.0mg
	バリン	肝硬変改善、筋肉修復、美肌効果	170.0mg	14.0mg	29.0mg	250.0mg	278.0mg	77.0mg
	アラニン	肝機能改善、スキンケア効果、持久力向上	130.0mg	42.0mg	115.0mg	230.0mg	289.0mg	402.0mg
	グリシン	睡眠、抗うつ、美肌効果	150.0mg	8.0mg	11.0mg	160.0mg	230.0mg	36.0mg
	プロリン	関節痛改善、脂肪燃焼、美肌効果	93.0mg	7.0mg	57.0mg	130.0mg	216.0mg	140.0mg
	グルタミン酸	アンモニア解毒・利尿、脳の活性化、脂肪燃焼	940.0mg	96.0mg	11.0mg	1200.0mg	928.0mg	252.0mg
	セリン	美肌美白、アルツハイマー予防、睡眠促進	20.0mg	16.0mg	12.0mg	230.0mg	206.0mg	56.0mg
	スレオニン	脂肪肝予防、成長促進、胃炎改善、髪の毛の潤いの保持	No Data	検出せず	No Data	170.0mg	175.0mg	54.0mg
	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	400.0mg	検出せず	14.0mg	510.0mg	531.0mg	36.0mg
	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	64.0mg	12.0mg	0mg/100g	27.0mg	52.0mg	114.0mg
シスチン	美肌美白、老化防止、ケラチン構成(髪、爪、肌の保持)	65.0mg	検出せず	0mg/100g	No Data	155.0mg	155.0mg	
ミネラル	硫黄	骨・軟骨・皮膚・髪の毛・爪などを作る	No Data	626.0mg	No Data	No Data	759.0mg	675.0mg
	塩素	胃液中の胃酸に塩素として含まれている	No Data	71.0mg	No Data	No Data	65.0mg	105.0mg
	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	9.0mg	14.0mg	4.0mg	36.0mg	27.0mg	45.0mg
	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	530.0mg	2576.0mg	No Data	930.0mg	2018.0mg	2011.0mg
	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	25.0mg	61.0mg	No Data	52.0mg	55.0mg	115.0mg
	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	14.0mg	114.0mg	24.0mg	13.0mg	79.0mg	75.0mg
	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	150.0mg	434.0mg	No Data	No Data	459.0mg	417.0mg
	鉄	貧血予防、疲労回復	0.8mg	7.2mg	No Data	2.0mg	5.0mg	3.9mg
	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	1.0mg	No Data	No Data	0.6mg	0.5mg
	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	3.2mg	No Data	1.0mg	2.5mg	3.5mg
	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	2.6mg	No Data	No Data	1.0mg	1.3mg
ポリフェノール	強力な抗酸化作用、生活習慣病予防	34.0mg	No Data	215.0mg	No Data	760.0mg	280.0mg	
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	24mg	No Data	No Data	49.0mg	174.0mg	
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

※1日本食品標準成分表より

※2日本食品分析センターにて分析