

## ニンニクの効用

料理の風味付けに重宝されるニンニク。  
実は予防医学的にも優れた食品なのです!

### がん予防に効果のある食品トップクラス

1990年にアメリカ国立がん研究所が、がん予防に効果があると考えられるおよそ40品目の植物性食品を、効果が高い順に上からピラミッド状に並べた「デザイナーフーズピラミッド」を作成。この頂点に位置するのがニンニクです。アメリカではこの40食品を中心とした食事を推奨する運動が行われ、結果的に野菜の摂取量が増え、がん死亡率が低下したといわれています。

### 主成分「アリシン」の健康効果

特有のにおい成分である「アリシン」は、強い殺菌作用で体内に侵入した細菌やウイルスを攻撃します。また、ビタミンB1と結合することにより、疲労回復に利用されます。アリシンを加熱することで生まれる成分「スコルジニン」は、新陳代謝を活発にし、血行やホルモン分泌促進、食欲増進効果があります。さらにはLDL(悪玉)コレステロールを減らし、動脈硬化予防も期待できます。



栄  
養  
講  
座



免疫力UPに効果的なニンニクですが、刺激も強いので、食べ過ぎると胃や腸に負担がかかり、お腹をこわしてしまうことも。1日の使用は、ひとかけら(10g)程度にし、様々な食品と組み合わせて継続的に取り入れましょう。



## デザイナーフーズピラミッド



### ピラミッド上位2つを使用した 簡単おすすめの料理

#### キャベツのアンチョビにんにく炒め

【材料】2人分  
 キャベツ \_\_\_\_\_ 400g  
 輪切り唐辛子 \_\_\_\_\_ 少々  
 オリーブオイル \_\_\_\_\_ 大さじ2  
 にんにく \_\_\_\_\_ 2片  
 アンチョビ \_\_\_\_\_ お好みの量

- ①フライパンにオイルを敷いて、輪切り唐辛子とみじん切りしたにんにくをいれ、香りを出す。
- ②アンチョビをいれて溶かす。
- ③大きめの一口大に切ったキャベツと塩を合わせて、炒める。
- ④お皿に盛り付けて、最後にブラックペッパーをかけたら完成。