

栄養満点のスーパーフード



にんにくすプラウト

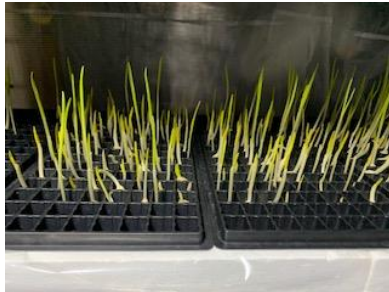
食べた後の香りの心配もいらず、
健康と美容の両面において
高い効果が期待できます。

- 貧血に悩む方の大きな味方
- ストレスの軽減
- 疲労回復や滋養強壮の効果
- 腸内環境の改善やデトックス効果
- 肌や粘膜を健康に保つ効果
- 肌のシミやしわなどにも効果

栄養満点のスーパーフード

にんにくスプラウト

無農薬の水耕栽培



スプラウトにんにくは丸ごと食べられます

食べた後の香りの心配もいらず、健康と美容の両面において高い効果が期待できます。

芽子にんにく 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	芽子にんにく	
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	2020mg
	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	261mg
	ヒスチジン	食欲抑制、脂肪燃焼	103mg	119mg
	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	124mg
	チロシン	うつ状態の改善、不眠改善	2mg	201mg
	ロイシン	肝機能向上、筋肉強化、ストレス緩和、育毛促進	2mg	76mg
	イソロイシン	筋肉修復、疲労回復、成長促進	2mg	48mg
	メチオニン	肝機能向上、うつ症状改善、アレルギー緩和	1mg	19mg
	バリン	肝硬変改善、筋肉修復、美肌効果	7mg	77mg
	アラニン	肝硬変改善、スキンケア効果、持久力向上	20mg	402mg
	グリシン	睡眠、抗うつ、美肌効果	16mg	36mg
	プロリン	関節痛改善、脂肪燃焼、美肌効果	8mg	140mg
	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	252mg
	セリン	美肌美白、アルツハイマー予防、睡眠促進	20mg	56mg
	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	NoData	54mg
	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	36mg
	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	114mg
	シスチン	美肌美白、老化防止、セラチン構成(髪、詰め、肌の保持)	0mg	0mg
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	14mg
	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	61mg
	リン	丈夫な骨髄を作る、エネルギー保持、神経筋肉機能の正常化	150mg	434mg
	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	2576mg
	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	114mg
	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
	鉄	貧血予防、疲労回復	0.8mg	7.2mg
	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	1mg
亜鉛	味覚障害、生殖機能維持、成長促進、抜け毛予防、免疫活性化	0.7mg	3.2mg	
ポリフェノール	強力な抗酸化作用、生活習慣病予防	34mg	NoData	
γアミノ酪酸/GABA	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	
エネルギー		134kcal	92kcal	

重量100g当たりの含有量

にんにくスプラウトが合う料理

スプラウト部分から根っこまで丸ごと食べられて、食感の実の部分はホクホク、芽や根っこの部分はシャキシャキ。香りを気にせず、無駄なくおいしくいただくことができます。

素揚げ



パスタ



天ぷら



炒めもの



鍋もの



その他

- ・アヒージョ
- ・ホイル焼き
- ・チャーハン 等

美味しく召し上がれます。

にんにくスプラウト栽培風景



皮むき



植え付け



棚にセット



出荷準備

製造元

特定非営利活動法人

東京自立支援センター

国立市富士見台3-23-16

電話番号 042-843-0145

Email info@tokyo-tomony.org