

“私 の 一 品”

石 原 靖 造

食を巡る話題は色々ありますが、最も身近なものでは何を食べたら健康にいいかと言う事ではないでしょうか？長年頑張って来られた皆さんの事ですから、“私はこれが身体にいい”とおっしゃる一品や二品はきっとお持ちだろうと思います。

10年程前に私が出会った一品に“黒にんにく”があります。(写真) 皆さんの中にも既にご存知の方が居られると思います。

生にんにくを高温・高湿で3~4週間自然発酵させたものです。色は真っ黒で生にんにく特有のあの臭いは無く、ドライフルーツ感覚で食べられます。一日1~2粒で続ける事が肝心です。スーパーなら何処にでも売っていますが、価格は100g 1,000円見当、高級牛肉と同じくらいでしょう。



私が魅力を感じたきっかけは賞味期限が一年先、保存方法は常温とある事です。缶詰ならいざ知らず、普通の食品では今まで出会った事はありません。余程雑菌を寄せ付けない抗菌力があるのでしょう。これを食べて体に悪い筈は無いと思いました。

効能を調べて見ましたら、生にんにくが疲労回復、免疫力アップに良い事は良く知られていますが、黒にんにくは熟成の過程で、S-アリルシステインと言う新たな成分が生成され、これが身体に良いと言うのです。

以下効能の受け売りですが、○老化を引き起こす活性酸素と腸内の悪玉コレステロールが結び付くのを防ぐ。○酸化による細胞のダメージを抑える。○血管や肌の酸化を防ぐ。(生にんにくの10倍) ○体が温まる。○寝起きが良くなる。○活力・元気が出る。○スタミナ補給。○認知機能維持。

以上いい事づくめで、これを食べれば長生き間違い無いと思う程です。“お前はそれを食べて効能を実感出来て居るのか？”と問われそうですが、私は多くの栄養剤やサプリメントも摂っていますので、具体的に実感や証明は難しいですが、未だ介護保険のお世話になって無

い事に少しは役立っているのかなと思っています。

皆さんもこのいい事が一杯詰まった一品を是非検討されては如何でしょうか？

そして皆さんの一品も是非聞かせて頂く様お願いします。

令和3年9月21日

(完)