

健康の黒料理

コロナに負けない、最強の免疫向上「黒」料理。 令和3年3月6日

材料：黒梅、黒にんにく、黒ゴマ、海苔、食塩

黒梅、黒にんにく、黒ゴマを海苔で巻いて召し上がります。

見た目にびっくり！インパクト大な黒いレシピ

評価：総合点 3/5 点

コロナ感染対策料理として、免疫向上の料理を紹介します。

試食の結果、あまり美味しい訳ではないが、健康食として免疫を上げる料理である。

ほとんどの人は、この黒料理を食べたことがないと思いますが、もともと中国から伝わる黒を主とする料理は健康に良い食べ物として慎重されています。

また、ハロウィン時期に、黒の料理をしますが、黒パンやスミイカパスタ、黒ピザ、ブラックベリーなどがあります。

抗酸化作用が強く抗ウイルス作用体内を健康にする要素がいっぱいの料理

クエン酸、総ポリフェノール、ムメフラール、アリイン、アルギニン、アスパラギン酸、アラニン、ロイシン、イソロイシン、プロリンなど豊富な栄養素と血液に良い食べ物が豊富な料理になっています。ポリフェノールは抗酸化作用が強く、活性酸素などの有害物質を無害な物質に変える作用があり、動脈硬化など生活習慣病の予防に役立ちます。ムメフラールは、赤血球変形能を促進させ、血小板凝集抑制作用を持つことで、血流を改善し、血栓の形成を予防します。血小板が集まってしまう血小板凝集を抑える働きがあり、血液の流れをスムーズに保つ働きがあるとされています。

タイの北部、チェンマイでは、黒ニンニクが栽培されて健康食として認知されています。黒ごまもタイチェンライで栽培されています。

