

にんにくたまごの栄養価って 実際どうなの？

検査機関に出して
その結果を普通卵※と比較してみました！

生卵100gあたりの
含有量数値

にんにく
たまご

普通卵

比較倍率

役割と働き

✧ βカロテン

10 μg

1 μg

10 倍

体内でビタミンAに変換され
皮膚や粘膜を健康に保ち
強い抗酸化作用で老化防止と
免疫力アップにつながります。

✧ ビタミンD

18 μg

3.8 μg

4.7 倍

骨や筋肉を丈夫にする他
幸せホルモン「セロトニン」の
分泌を促進し、精神を整え
集中力を高めます。
サンマ1尾分を超える含有量

✧ ビタミンB12

2.5 μg

1.1 μg

2.3 倍

血液を作る「造血作用」があり
赤血球の生成や、新しい細胞を
作り出す為のDNAの合成など
を助けます。

✧ 葉酸

94 μg

49 μg

1.88 倍

造血作用があり、細胞の生産や
再生に不可欠で体の発育にも
重要なビタミンです。お肌の
ターンオーバーも促進します。

✧ ビオチン

41.9 μg

25.4 μg

1.65 倍

糖や脂質の代謝を助け
エネルギー生産の役割を担い
ます。髪や皮膚、爪の健康維持
にも不可欠な栄養素です。

✧ カルシウム

58 mg

46 mg

1.26 倍

骨や歯の形成に重要なミネラル
で、神経の興奮を抑える働きも。
ビタミンDと一緒に摂ると吸収率
アップ。納豆1パックより+26%

✧ アラニン

858 mg

720 mg

1.19 倍

筋肉や内臓の材料となる
アミノ酸の一種で、筋肉疲労を
軽減し長時間の運動に必要な
エネルギー源を生成します。

※【出典:文部科学省「食品成分データベース」より】

上記の比較表は、日本食品機能分析研究所による精度の高い検査の
結果をもとに、特に特質している項目をピックアップして作成したものです。
試験検査成績書の詳細とその他の成分成績は
ホームページの[ABOUT]ページにて全て公開しております。



検査結果はコチラ