

ブラックフードとは？

ブラックフードとは、黒色の成分であるアントシアニンが含まれている食材や料理のことを指します。

アントシアニンとはポリフェノールの一種で、抗酸化作用が強く、健康と美容に優れた効果を発揮します。

アメリカで大流行したブラックフードには、ブラッククミンシード・黒キヌアなどがありますが、日本でもブラックフードは身近な食材で存在しています。



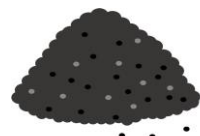
黒米



玄米の果皮と種皮の部分にアントシアニンが含まれるため、黒色をしている。ビタミンB1、B2を豊富に含む。

中性脂肪やコレステロールの代謝に効果があり、血液をきれいにする作用も。

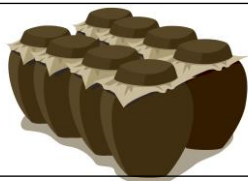
黒ゴマ



ビタミンEを多く含み、肌のバリア機能を正常にして外部刺激から守る働きがある。

中性脂肪やコレステロールを下げる不飽和脂肪酸、便秘を防ぐ食物繊維が豊富。

黒酢



玄米、米麴、水を壺に入れて発酵させたもの。アマン壺という壺の中で、アミノ酸と糖の反応が進み黒褐色になる。

代謝を高めたり、エネルギー生産を活発にしたりする働きがある。

黒豆



大豆の一種でもあるためイソフラボンが豊富。

腸で吸収されたブドウ糖が脂肪に変わるのを防ぐ、サポニンという成分も含まれる。

他にもひじき、海苔、わかめなどの海藻類、炭もブラックフードの仲間です。