

黒豆茶からつくった美味いお茶

黒豆茶を、みなさんは試していますか？

黒豆に含まれる主な成分

- ① アントシアニン
- ② ポリフェノール
- ③ イソフラボン
- ④ レシチン
- ⑤ サボニン
- ⑥ たんぱく質（ペプチド）
- ⑦ ビタミンE
- ⑧ ビタミンB群（B₁、B₂）
- ⑨ 食物繊維
- ⑩ トリプシンインヒビター
- ⑪ オリゴ糖
- ⑫ ミネラル
- ⑬ Aーリルン酸



黒豆茶の主な効能・効果

① 美肌・美白効果

黒豆に含まれるアントシアニンが、シミや色黒のもとになるメラニンを作る酵素の働きをとめます。血行や便秘の改善で代謝がよくなり荒れた肌もツヤツヤに。

② ダイエット効果

黒豆の成分が余分な脂質の吸収を防ぎ、さらに体外に排出する働きで脂肪を減らします。

③ 血液サラサラ

黒豆に含まれるアントシアニンが活性酸素を抑えて血管を強くしたり、脂肪やコレステロールを減らして健康な血液に。

④ 疲れ目・視力低下の予防

黒豆に含まれるアントシアニンが網膜のロドプシン再生を促す働きがあり、目の健康を維持する。

⑤ 更年期障害の改善

黒豆に含まれる大豆イソフラボンが女性ホルモンの働きを補ってホルモンバランスを整えてくれる働きがある。

その他にも効能・効果はまだまだあります。



これで、黒豆茶のことわかった???

私も、この勉強をしてより黒豆茶のことを分かることが出来ました。

まだ私も飲んだことがないので飲んでみたいです。

今は、「黒豆茶」のことが書いて書きましたが、黒豆にはもっと×2たくさん料理があります。なので、みなさんにも地域の料理にふれてください。そして地域の良さをPRして下さい。

