



「スーパーフード」の森様を交えて、栄養成分を突出して多く含んでいる食品の総称です。少量で効率的に栄養が摂取できる、栄養密度が極めて高い食品という言葉

be report

森

2015年(平成27年)11月7日

土曜日

もり・ひろこ モデルの経験から健康で美しい体づくりのためのトレーニングと栄養摂取の研究を始める。現在はテレビや雑誌、セミナーを通して、日々の生活の中で簡単にできるポティーマーキングや食事法を広めている。

スーパーフードの定義は、栄養成分を突出して多く含む食品と定義されています。スーパーフードには、優れた食品がまだまだ多くあります。例えばスピルリナ。これは藻類の一種で、50種類以上の栄養成分を含有します。たんぱく質は鶏肉のおよそ3倍、鉄は...

スーパーフード手軽に

身近で増えてきたスーパーフード

スーパーフードとは？

- ★ 一般食品より栄養価が高いか、ある特定の栄養、健康成分を突出して多く含む植物由来の食品
- ★ 料理の食材でありつつ、健康食品としての用途ももつ
- ★ 人類が食してきた長い歴史がある (日本スーパーフード協会による)

★ アサイー

ブラジル原産のヤシ科の植物。抗酸化作用のあるポリフェノール的一种。アントシアニンが赤ワインの約30倍含まれる

レシピ アサイーボウル

冷凍のアサイーピューレ、バナナ2本、豆乳をフードプロセッサーで混ぜ、ボウルに。イチゴ、ブルーベリー、ハチミツなども

イラスト：いとうゆき香「スーパー」

グラフィック：山本 美雪

「スーパーフードの王様」で露出増

「野菜不足解消」「ダイエット時の栄養補給」などを訴求ポイントに市場を拡大してきたスピルリナ。機能性素材として新たな切り口が不可欠とされてきた素材だが、一昨年からスーパーフードブームで環境が一変、その人気の波に乗り急激に知名度を上げている。日本スーパーフード協会が年2回発表しているトレンド予測では常に上位に名を連ね、「2017F/V」では2位にランクイン。今年に入ってから毎月のようにテレビ番組で取り上げられており、注目度の高さがうかがえる。スピルリナを愛用する女性タレントがその魅力を語り、飲食店「フアンブラウンカフェ」が提供するスピルリナ配合麺を使用した『白トリュフ塩ラーメン』が取り上げられたりと、様々な切り口で紹介され、反響も大きいという。

「スーパーフードの王様」としての認知が高まり、麺類や製菓、スムージー、ヨーグルト、アイスクリームなど製品開発が加速している。高級ホテルやスパなどでのメニュー採用や、飲食チェーンとのコラボレーションも進む。

またスピルリナを使用したパンケーキやふりかけ、ドレッシングなどレシピ提案も活発に。製品にレシピを添付するなど各社が工夫を凝らすほか、料理レシピ投稿

42 第1627号 ● 2017年9月6日 (第1・3水曜日発行)

健康産業新聞

特集 スピルリナ

天然のマルチ栄養素として、テレビや雑誌などで引っ張りだこのスピルリナ。本紙調査では、市場規模は100億円を突破したとみられ、さらなる拡大が期待される素材だ。サプリメント・健康食品はもとより、一般食品への配合、高級ホテルやエステサロン、レストラン、カフェ、ラーメン店など飲食店での採用も急増中。百貨店内にスピルリナ専門店も登場している。現在は台湾・中国・米産国が中心の市場だが、「国内培養」を検討する企業が複数あるといい、さらなる市場の活性化が見込まれる。また、スピルリナ抽出物である天然青色色素は、世界的な需要の高まりもあり、右肩上がりでの成長中だ。

スーパーフードの切り口に人気

外食・中食で採用増、天然色素需要も

「スーパーフードの王様」で露出増

「野菜不足解消」「ダイエット時の栄養補給」などを訴求ポイントに市場を拡大してきたスピルリナ。機能性素材として新たな切り口が不可欠とされてきた素材だが、一昨年からスーパーフードブームで環境が一変、その人気の波に乗り急激に知名度を上げている。日本スーパーフード協会が年2回発表しているトレンド予測では常に上位に名を連ね、「2017F/V」では2位にランクイン。今年に入ってから毎月のようにテレビ番組で取り上げられており、注目度の高さがうかがえる。スピルリナを愛用する女性タレントがその魅力を語り、飲食店「フアンブラウンカフェ」が提供するスピルリナ配合麺を使用した『白トリュフ塩ラーメン』が取り上げられたりと、様々な切り口で紹介され、反響も大きいという。

「スーパーフードの王様」としての認知が高まり、麺類や製菓、スムージー、ヨーグルト、アイスクリームなど製品開発が加速している。高級ホテルやスパなどでのメニュー採用や、飲食チェーンとのコラボレーションも進む。

またスピルリナを使用したパンケーキやふりかけ、ドレッシングなどレシピ提案も活発に。製品にレシピを添付するなど各社が工夫を凝らすほか、料理レシピ投稿

濃厚な栄養 or 特定の有用成分を含む食品
ベリー類、シード類が多い
有用成分:n-3系FA、ポリフェノール、食物繊維など