

日常生活にスーパーフードを取り入れましょう！

そもそもスーパーフードとは？

「健康によい栄養分を豊富に含みながら、多くは低カロリーである食品」とし、抗酸化作用が高いもの、老化や生活習慣病の予防によいもの、がんのリスクを遠ざけるもの、一般的に野菜というよりもスピルリナやカカオ、ココナッツ、クコの実などいわゆる「健康食品」といえるようなもの。単に栄養面ですぐれているというだけでなく、ある特定の有効成分の含有量が飛び抜けて高いもの、ごく少量で栄養・健康成分を効率的にとれるものこそ「スーパーフード」という考え方です

スーパーフードの定義

- ・栄養バランスに優れ、一般的な食品より栄養価が高い食品であること。
あるいは、ある一部の栄養・健康成分が突出して多く含まれる食品であること。
- ・一般的な食品とサプリメントの中間にくるような存在で、
料理の食材としての用途と健康食品としての用途をあわせもつもの。

〈スーパーフード協会のオススメ〉

スピルリナ

地球最古の植物で藻の一種。植物性でありながらたんぱく質が豊富。アミノ酸、ビタミン、ミネラルに加え、食物繊維、不飽和脂肪酸など50種類以上の健康・栄養成分が含まれています。

栄養バランスが本当に優れているため宇宙食にも選ばれています。

少量を料理やデザート、ドリンクに混ぜて摂取すると良いそうです。

※食べてみた感想 わかめのような昆布のような？味がして美味しくなかったです。
後味が特に不味い・・・



アサイー

鉄・食物繊維・カルシウム・アミノ酸・オレイン酸
ビタミンB₁・ビタミンB₂・ポリフェノールが豊富。

ポリフェノールにおいてはワインの約30倍ともいわれており、
強力なアンチエイジング効果が期待されています。

※食べてみた感想 あまり味はしないので比較的食べやすい！

カムカム

ビタミンCの含有量が100gに2800mg！と世界1の果実。

ビタミンCの他にクエン酸、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ナイアシン等の栄養があり

感染症を予防・改善する効果、美肌・美白効果、疲労回復効果、
ストレスへの抵抗力を強化する効果等様々な効果があります。

スーパーフルーツだが日本で果実が手に入ることはないそうです。

加工製品でしか手にいれることはできないため、V.Cをフルで摂取できないのが難点。

すごく酸味が強く現地の人も生では食べないのだそうです。





チアシード

チアの種子。浸水させると10倍くらいに膨らんでジェル状になるのが特徴。このジェル状の成分はこんにやくにも含まれるグルコマンナンという食物繊維です。オメガ3脂肪酸(α -リノレン酸)、必須アミノ酸 8種類(9種類中)、食物繊維が特に豊富。便秘が解消されダイエット食に最適。

種のため脂質が多いのがキズ。1日大匙1杯まで。

※食べてみた感想 無味無臭で特に困らず食べれる！

ブルブルして噛めないのが少し気になる。

☆ジャパニーズスーパーフードを摂りましょう！

海外から来たスーパーフードは価格が高く、味も独特なものが多いため続けられない人が多いのだそう。

実は日本で当たり前にならされているものが海外ではジャパニーズスーパーフードとして売られています。

まずはジャパニーズスーパーフードを毎日摂ってみてはいかがでしょうか？



海苔

「1日2枚で医者知らず」海苔にはこんな言葉があり、海苔の40%はタンパク質でできていて、海苔一枚(約20cm角)で卵の1/5ほどのタンパク質を摂取ができ、他に食物繊維、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、ヨウ素、EPA、V.A、V.B群、タウリンが含まれています。空腹時や間食の時に、お菓子をやめて味付け海苔数枚食べるのがオススメ。良質なたんぱく質とミネラルを摂取できダイエットになります。

味噌

味噌は消化が良く、体の酵素を使わずに済み体に負担をかけない体に優しいスーパーフードです。さらに味噌の中に含まれる、遊離リノール酸にはメラニン色素の合成を抑える働きがあり、美容効果が期待できます。味噌には他にもコレステロール値を下げる作用やアルコールを排出する作用、健康はもちろん美容や肥満対策、二日酔いにも効果があります



味噌を選ぶときは原材料名に書かれているものができるだけ少ないもの、ちょっと高いものを選ぶのがポイントです。



緑茶

カテキン、カフェイン、テアニン、サポニン、ミネラル、ビタミンB₂、ビタミンC、葉酸など様々な栄養素を含み、ガン予防、血中コレステロールの低下、抗酸化作用、リラックス作用、血圧低下作用などがあります。

緑茶に含まれるビタミンCは80℃の熱湯でも壊れない性質があるためビタミンCを効率よく摂取できます。

カテキンは強い抗酸化力があるので、アンチエイジングに良いとされています。

テアニンは脳をリラックスさせる成分を引き出す力があります。

緑茶は冷たくして飲むより温かいまま飲むのがベストです。毎日1杯飲む習慣をつけましょう。

納豆

納豆は日本の伝統的な発酵食の中でも、特に栄養バランスが優れている食材です。

植物性たんぱく質に加え、V.B6、V.K、食物繊維などが含まれています。

また納豆のネバネバには、納豆菌とタンパク質分解酵素「ナットウキナーゼ」

が含まれています。納豆菌は腸に届くと、腸内で活性化し、自ら善玉菌の働きをします。

またそれと同時にビフィズス菌などの善玉菌まで増やしてくれるという効果があります。

納豆菌はなかなか死滅せず腸内でしぶとく生き続けると言われているので、

腸内フローラの改善に期待されている注目の食品です。

1番良い食べ方は納豆にキムチを混ぜて食べる納豆キムチです。

納豆のナットウキナーゼとキムチの乳酸菌と一緒に摂取することで腸内改善ができます。

