

話題のスーパーフードほか、気になる情報をすべてチェック!

撮影/山口恵史 スタイリスト/郡山雅代
構成・文/高橋美智子

フード美容トレンドWORD事典

オイルやスーパーフード、コールドプレスジュースなど、今、健康や美容意識の高い女性が積極的に取り入れているビューティフード。ダイエットやデトックス、美肌も期待できると話題の食材の栄養や効果を、わかりやすく解説。食べる美容でヘルシー&ビューティコンシャスに!

Superfood:

今、スーパーフードが話題! 肌にも体にもよくて注目です

スーパーフードとは、栄養バランスに優れ、特に栄養価の高い食品を定義した言葉。抗酸化作用や老化予防フードとして今注目の美容食材です。

栄養や健康成分が突出して多く含まれる食品として、今、大注目のスーパーフード。特に、健康にいい栄養分をたくさん含みながら、少量&低カロリーで摂取できるパウダータイプのもので、手軽で種類も豊富で人気上昇中です。スーパーフードの代表とも言えるのが、アサイーやカカオ、チアシード、マカなど。抗酸化力や免疫力アップ、血行促進などアンチエイジング効果が魅力です。ふだんの食事や飲み物がプラスしたら、ヘルシーなおやつとして楽しく取り入れてみて。ダイエット中の栄養不足を補うのにもおすすめです。上手に摂取して体の内側からも美しく!

パウダータイプも続々。手軽に栄養がとれる!

Maca 【マカ】

ペルー・アンデス高地に育つ根菜。約20種類のアミノ酸や7種の必須アミノ酸、酵素やステロールが豊富。血行促進、代謝アップや冷え性改善効果が。レッドマカには女性ホルモンのバランスを整える効果も。パウダー状のものをスムージーや好きな料理に加えて。サンフード オーガニック レッドマカ パウダー 227g ¥4,000/アリエルトレーディング



【食べ方】

冷凍のビューレ状のアサイーは解凍して、グラノーラやフルーツをトッピングしてアサイーボウルとして朝食に。ヨーグルトに混ぜるのもおすすめ。

Acai 【アサイー】

ブラジル・アマゾンが原産の果実。抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富でアンチエイジングの代表フードとして大人気。鉄分や食物繊維、カルシウムもたっぷり! アサイーボウルミックス 100g ×10袋セット ¥2,857・グラノーラ3種セット(ハニー、シナモン、アサイー) ¥3,027/フルッタフルッタ



Nuts 【ナッツ】

カルシウムやカリウムなどのミネラル、食物繊維が豊富なナッツは老化防止や疲労回復、便秘予防など美容と健康を維持する食材として人気上昇中。ナッツ類に含まれる脂肪酸はコレステロール抑制効果があり、食べすぎなければ理想的なビューティフード! ローストナッツ S サイズ ¥300~/グルーヴィナッツ

Euglena 【ユエグレナ】

ミドリムシという和名をもつ藻の一種で、昆布やワカメの仲間。両黄色野菜のビタミン類や、魚に含まれるDHAやEPAの不飽和脂肪酸など、植物と動物の両方の栄養素をもつスーパーさ。59種類の栄養素を含み、理論上ではミドリムシだけで人は生きていけると言われるほど! ユエグレナ・ファームのきなこねじり 70g ¥300/ユエグレナ



Column

欧米ではすでに広まっているグルテンフリー。日本でも徐々に小麦粉を使わない種類やバスタ製品が買えるようになってきた。米粉を使ったパンやスイーツも。紅芋ドーナツ・あずき抹茶ドーナツ・焼きココアドーナツ各 ¥463(税込み・各3個入り)/こめひろ 十割の米粉パン製造所



Almond milk 【アーモンドミルク】

アーモンドは、抗酸化作用の高いビタミンEや食物繊維が豊富なアンチエイジングナッツ。脂質の70%がオレイン酸で血液サラサラ効果があり、心臓病予防としても注目。アーモンドを絞って抽出したミルクは、植物性ミルクとして人気上昇中! アーモンド・ブリーズ 砂糖不使用 200ml ¥140/マルサンアイ



Agave syrup 【アガベシロップ】

テキーラの原料にもなるリュウゼツランの株から絞って加熱したシロップ。ゆるやかに血糖値を上げる低GIのヘルシーな甘味料として注目。砂糖の1.3倍の甘さがあるので少量を使用してカロリーカットや糖質コントロールに。有機ブルーアガベシロップ イデアナチュラル 165g ¥800/イデアプロモーション

【食べ方】

クセがないのでスイーツ作りにはもちろん、和洋食問わず、砂糖代わりの調味料として使える。コーヒーや紅茶、シリアルに入れてもいい



Chia seeds 【チアシード】

南米産のシソ科植物の種。ごまのような見た目でもメガ3や食物繊維、カルシウムなどを豊富に含む。水を加えると約10倍、ゼリー状にふくれ、ダイエットフードとして注目。ジュースにブレンドするとプルンとした食感に。ナビタス ナチュラリス オーガニック チアシード 227g ¥2,250/アリエルトレーディング

Raw chocolate 【ローチョコレート】

人気の高まりを見せる有機ローカカオを使用したローフード製法で作られるチョコレート。熱を加えないのでカカオのポリフェノールやリラックス効果のあるテオブロミン、腸内をお掃除する食物繊維のリグナンが効率よく摂取できる。カカオ本来のビターな味が楽しめる。88%ビターマカオオレンジ ¥1,240/ChokoReko



グルテンフリーでアレルギー軽減、 ダイエット効果も?!

最近よく聞くグルテンフリー。グルテンとは小麦に含まれるタンパク質の一種で、その中の成分がアレルギーを引き起こしたり、食欲の増進や血糖値を上昇させるため太りやすくなるという説が。グルテンを控えることでアレルギーが軽減したり、ダイエットや美肌効果が得られる、今、話題の健康法。