

SUPER FOOD

ドリンクにin! 甘味料に置き換え! 次くるスーパーフードはこちらです

ますます人気沸騰中のスーパーフード。スムージーやヨーグルトにサッと混ぜれば実は簡単に取り入れられます。栄養がギュッと凝縮されているから、忙しくてもキレイを維持したい大人女子の強い味方です!



ココナッツ

ヘルシーな美ボディを目指したい人へ

素早くエネルギーに変換される中鎖脂肪酸を含むココナッツオイルは、別名“痩せる油”ともいわれている。免疫力を高めたり肌の保湿、オイルブリングなど、マルチに使えるのがうれしい。

1 使い切りサイズは携帯に便利。ココフィナ有機ココナッツオイル 10ml ¥190(税込) / プラウシュガーファースト 2コップ杯の水にひとさじ混ぜるだけで、栄養たっぷりのミネラルドリンクに。ナビタスナチュラルズ ローココナッツウォーターパウダー 165g ¥4398(税込) / リビング ライフ マーケット プレイス

ベリー

若々しい美肌作りにはコレ!

ポリフェノールたっぷりてパワフルな抗酸化作用を持つベリー系は、エイジングケアに効くと、海外セレブの間で大ヒット! 甘くて食べやすいのも人気の理由。

1 フルーツで酸味があり、ほどよいアクセントに。ナビタスナチュラルズ オーガニック マキベリーパウダー 85g ¥4528 / リビング ライフ マーケット プレイス 2 甘酸っぱくタンパク質も豊富なのでダイエット時のおやつに。インカ ゴールデンベリー 230g ¥1598(税込) / BUNNY'S HEAVEN 3 ポリフェノールの含有量がブルーベリーの3倍! ビューレなどにして楽しんで。雨竜町アロニア果実 生(500g冷凍真空パック) ¥875 / 北海道発見市場



シード

栄養をそのまままるっと! クセのないおいしさ

種や実を丸ごと食べられ、タンパク質や食物繊維、オメガ3&6脂肪酸などもパッチリ補給できる。味にクセがなく使いやすい、水で膨らむものはダイエットに有効。

1 カナダ産の麻を低温で圧縮&粉碎。スムージーにイン。有機ヘンプパウダー 180g ¥1380 / ヘンプキッチン 2 水を含むと10倍に膨らむシアシードとこんにゃく由来の食物繊維との合わせ技で、食欲をセーブ! スリムアップスリム チアシード ダイエットケア 20袋 ¥1500 / アサヒフードアンドヘルスケア

天然甘味料

自然の甘さで無理なく血糖値をコントロール

血糖値を急上昇させない低GIのヘルシーな天然甘味料は、甘い物好きな人の味方。蜂蜜やメープルシロップと同じように使えて、甘みも十分だからしっかり満足!

1 果糖が主成分で、砂糖の1.3倍の甘さ。有機ブルーアガベシロップ イデアナチュレル 275g ¥1200 / イデア プロモーション 2 ヤーコンは根菜。カラメルのような濃密さで和食にも。サンフード スーパーフーズ オーガニック ヤーコンシロップ 236ml ¥5400 / アリエルトレーディング



Q4. パウダー系のおいしい食べ方は?

ベリー系はジュースやヨーグルトと好相性なのでドレッシングに混ぜるのも手。少しクセのあるマカはアミノ酸が豊富で食材のうまみを引き出してくれるので、スープなど煮込み料理にひと振りしてみてください。サンフード スーパーフーズ オーガニック マカパウダー 227g ¥4600 / アリエルトレーディング



Q3. 調理するときのルールは?

オメガ3脂肪酸など、熱に弱い栄養素を豊富に含むものが多いので、基本的に加熱するのは控えましょう。温かい料理に使用したいときは、食前にふりかけたり混ぜたり、添えるソースなどに加えて。ココナッツオイルなど熱に強いものもあるので、食品によってアレンジを。(料理写真/フードコーディネーター 梅澤由佳)



Q2. 選び方のポイントは?

第一に、オーガニック認証を取得しているものを選ぶこと。また、原料もしっかり確認を。あとはブランドによって微妙にテイストが異なるので、いろいろ試して自分好みの一品を見つけて。



スーパーフードコンシェルジュ 江口崇行さんに聞きました!

Q1. 「スーパーフード」って何?

90年代にアメリカ・カナダで確立された概念で、12種類以上の栄養素を含む食品。一般的な野菜や果物よりも突出して栄養素が高配合され、健康維持のために摂取を控えたいトランス脂肪酸やコレステロールなどが含まれないのが特徴。モリンガパウダー 40g ¥1000 / ママの手作りパン屋さん



What's Super Food?