

● スーパーフードとは？

スーパーフードの始まりは1980年代頃のアメリカやカナダで、食事療法を研究する医師や専門家の間で有効成分を多く含む食品に対して「スーパーフード」という言葉が使われ始めました。

スーパーフードは植物の果実や種、根っこであったり、海藻類にも最近では注目が集まっています。

スーパーフードの定義は？(日本スーパーフード協会)

- ①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。ある特定成分の含有量が多い食品。
- ②一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に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。とされています。

スーパーフードの中にはビタミン・ミネラル・必須アミノ酸・食物繊維など体に必要な栄養素が豊富に含まれています。むやみにあれこれ取り入れたから急に健康になれるものではありません。日々の食生活の栄養バランスを整え若々しい体を保つために役立つ食品として +αして上手にとりいれてはいかがでしょうか。(渡部)

◎ 普段口にしていない トマト、アーモンドや 納豆・玄米・みそ・ひじき小豆・昆布・しょうが・梅干・緑茶など日本人が昔から口にしていない食材などもスーパーフードですよ。

スーパーフード 10

- ・スピルリナ
- ・マカ
- ・カカオ
- ・ココナツ
- ・カムカム
- ・ブロッコリー
- ・クコ
- ・チアシード
- ・アサイ
- ・麻の実
- ・アスパラ

(日本スーパーフード協会)

● 日本古来のスーパーフード「抹茶」

日本でも少し前までは抹茶＝茶道というイメージが強く、日本人でありながら縁のない人も多かったと思いますが、最近ではお茶やスイーツとしてもよく見かけるようになりました。とはいえ「スーパーフード」という認識を持っている人はそんなに多くないかもしれません。特に抹茶が注目されるのは茶葉をすりつぶして栄養を丸ごと摂取する点にあります。その点緑茶はお湯に溶けやすい成分しか摂取できず、体に良い成分の6~7割は捨ててしまうことになります。

抹茶のダイエット効果: 1)脂肪を効率よく燃焼させ、糖の吸収を抑える効果(カテキン) 2)脂肪の吸収を抑制・分解する働き(タンニン) 3)脂肪の燃焼(特に内臓脂肪)を促す(カフェイン) 4)不要のコレステロールを排泄されやすくする(葉緑素)。トレーニング前や一日の活動前に飲むとさらにダイエット効果が期待できます。

抹茶の美肌効果: 1)シミやソバカス予防など美肌効果(ビタミンC) 2)肌のバリア力を高める(ビタミンE) 3)肌の潤いを保ち乾燥を防ぐ(ビタミンA)。ビタミンCとカテキンは共に働くことでメラニン色素を抑制し、美肌効果を発揮します。

抹茶のアンチエイジング効果: 1)活性酸素除去作用の高い(カテキン) 2)老化防止効果の高い(ビタミンE)などの働きにより、肌のシミやシワ、たるみなどを予防する効果が期待できます。

抹茶のデトックス効果: 茶葉ごと摂取する抹茶には食物繊維もたくさん含まれています。食物繊維で便秘や肌荒れの解消にもつながります。また**カフェイン**や**カリウム**の利尿作用でむくみの解消効果も得られます。その他にも食中毒予防・整腸作用(カテキン)、がんや生活習慣病予防(カテキン)など、体に良い効果がたくさんあります。毎日抹茶を飲んで生活すると、かなり健康に暮らせるような気になります。(玉井)