

# いくつか知っていますか? 「スーパーフード」

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。ある一部の栄養・健康成分が突出して多く含まれる食品。「食歴」が長く、何世紀にもわたって人々の健康に寄与してきた食品。そんな食品が、「スーパーフード」と呼ばれています。不足しがちな栄養を補うために、「スーパーフード」を日々の食事に取り入れてみませんか?



## 発祥の地である、アメリカ・カナダで代表的なスーパーフード



01 スピルリナ

最古の植物と言われている食用藍藻の一種。濃緑のパウダー。デザートやドリンクに。



02 マカ

アブラナ科の多年生植物。薄黄色のパウダー。煮込み料理やホットドリンクに。



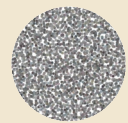
03 ゴジベリー

赤いドライフルーツ。「クコの実」とも呼ばれる。そのまま食べたり、スムージーにも。



04 カカオ

中南米原産のアオイ科の常緑樹。パウダーや粒(ニブ)タイプがある。デザートやドリンクに。



05 チアシード

チアの種子。浸水させると膨らんでジェル状になるのが特徴。ドリンクやデザートに。



06 ココナッツ

ヤシ科の植物。パウダー、ミルク、ウォーターなどタイプが豊富。料理やお菓子に。



07 アサイー

ブラジル原産のヤシ科の植物。濃紫のパウダー。スムージーやデザートに。



08 カムカム

南米原産のフルーツ。茶色のパウダー。強い酸味。ドリンクやヨーグルトに混ぜて。



09 ブロccoliリー  
スーパースプラウト

発芽から3日ほどのブロッコリーの新芽。サラダのトッピングに。



10 麻の実

ヘンプとも呼ばれる。胡麻のような感覚で使えます。

その他

梅干し、枝豆、大豆、小豆、そば、シークニン、レンコン など

山菜・キノコ

よもぎ、ビワの葉、桑の葉、葛、はなびらたけ など

藻類

昆布、海苔、ひじき、ところてん、寒天 など

茶類

抹茶、緑茶、番茶、玄米茶、椿茶 など

米類

玄米、玄米粉、玄米ぬか油、ぬか、ぬか漬け など

発酵食品

納豆、味噌、醤油、麴(糀)、甘酒 など

和風  
Japanese style

ジャパニーズ  
スーパーフード

日本の食文化にも、長年日本人の健康と幸福に寄与してきた、「スーパーフード」があります。

