



一般社団法人  
日本スーパーフード協会

# 2016S／Sトレンド予測 ニューフェイス スーパーフード ランキング TOP10

**ニューフェイススーパーフード**とは、  
アメリカで今ブームとなっているスーパーフードの中から、  
日本スーパーフード協会が、日本でも推奨したい  
新しいスーパーフードのことです。  
これをランキング形式で、  
トップ10として発表いたします。

# 第1位 アマランサス

南米原産のヒユ科の雑穀。

紀元前5000年～3000年にはアンデス南部の山岳地帯でアステカ族が栽培。雑穀の中で最も栄養価が高いと称され、カルシウム、鉄分、食物繊維等が豊富。

**穀物ブーム**の中で、キヌアと同様に調理がしやすい**小粒雑穀**の  
人気が高まっている。  
グルテンフリー食材としても注目されている。



# 第1位 アマランサス

古来より「**仙人の穀物**」とも呼ばれた脅威の栄養価。

白米に比べると、以下のデータとなる。

- ①ミネラルは、カルシウムが32.0倍、  
鉄が11.8倍、  
マグネシウムが11.7倍、  
カリウムが6.8倍。
- ②食物繊維は、14.8倍。



# 第1位 アマランサス

古来より「**仙人の穀物**」とも呼ばれた脅威の栄養価。

白米に比べると、以下のデータとなる。

③たんぱく質がは、2.1倍、脂質が6.7倍。

必須アミノ酸であるリジンが豊富。

④ビタミンは、ビタミンEが11.5倍、

葉酸が10.8倍、

ビタミンB2が7.0倍、ビタミンB6が4.8倍。



アマランサスのスナック  
(メキシコ)

# 第1位 アマランサス

小粒なので茹でるだけの簡単調理が魅力。  
プチプチ食感をいかしたメニューで、「たらこ・明太子風」にも。



# 第2位 テフ

エチオピア原産のイネ科の穀物。  
鉄分・カルシウムが豊富。

**極小の粒**で製粉して生地に使う  
ことがほとんどだったが、  
最近ではアマランサスやキヌアと  
同様に**小粒雑穀の調理法**で、  
そのまま食べることも増えている。  
グルテンフリー・低カロリー食材として  
注目されている。



# 第3位 ワイルドライス

北アメリカ原産のイネ科の穀類。  
高たんぱくで、ビタミンE、葉酸が  
豊富。

味にクセがなく、黒い色をアクセント  
的に活かしてフランス料理などでも  
使用され、欧米では馴染みのある  
穀物。

グルテンフリー・低カロリー食材と  
して注目されている。



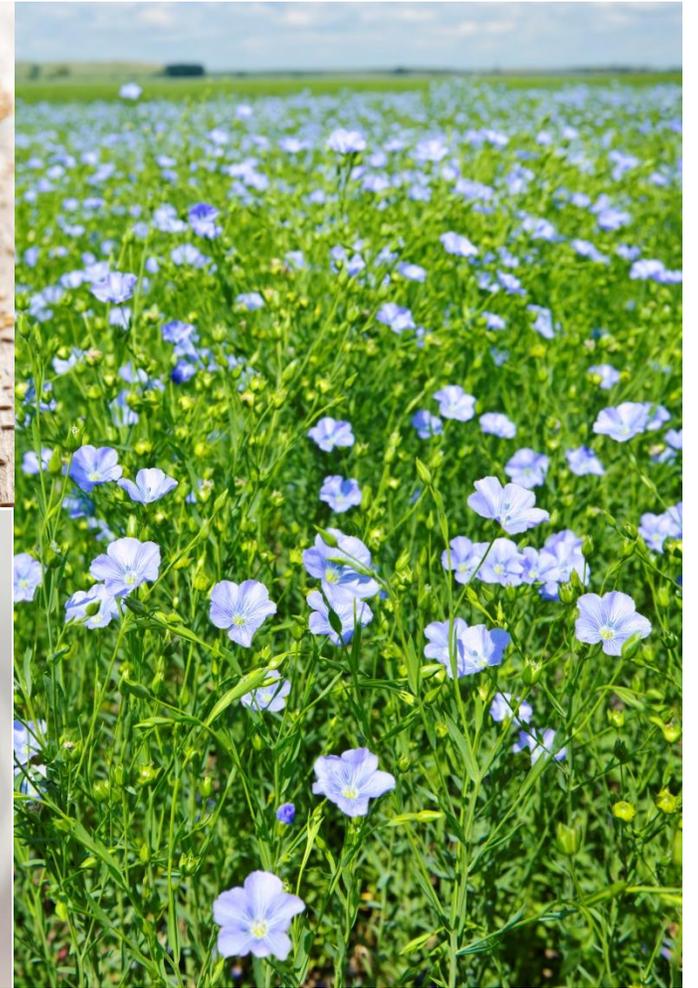
# 第4位 アマニ(亜麻仁・フラックスシード)

中央アジア原産のアマ科の植物の種子。アマニとはアマ(亜麻)のニ(仁=種子)の意味。

オメガ3脂肪酸、食物繊維、リグナン、たんぱく質が豊富。

**種子ブーム**の中で、アマニ油として有名だった種子に注目が集まっている。粒とパウダータイプがある。

種子は加熱(ロースト)でも、非加熱でも食せるため、ゴマのような感覚で様々な料理に使い易い。



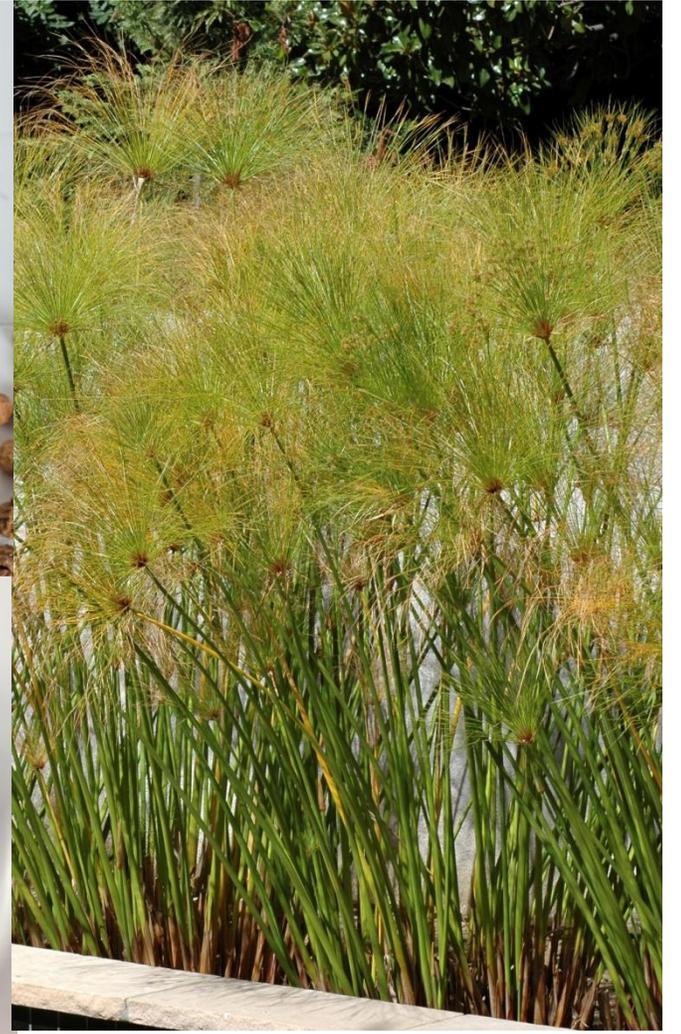
# 第5位 ブラッククミンシード(黒種草)

地中海沿岸やアジア南西部が原産のキンポウゲ科の植物、**ナイジュラサティバの種子**。抗ピロリ、抗炎症、抗がんなど様々な効果がうたわれており、現在、糖尿病に対する効果も研究が進められている。古代より食用ハーブやオイルとして使用されている。香ばしく、黒色を料理のアクセントとして、手軽にトッピングとして利用できる。



## 第6位 タイガーナッツ

カヤツリグサ科の植物、  
カヤツリグサの塊茎。  
食物繊維、ビタミンEが豊富。  
手軽に摂れる形態として、  
ミルクやスナックが人気。  
さらに、グルテンフリー食材と  
してパウダーも売られている。



# 第7位 ビーツ

地中海沿岸原産のアカザ科の植物。プレバイオティクスであるオリゴ糖や抗酸化力の強い色素成分ベタシアニンを含むのが特徴。最近では保存がきいて使いやすいパウダータイプも出てきて、手軽にスムージーやデザートに混ぜ込むことができる。



# 第8位 ピタヤ(ドラゴンフルーツ)

中南米原産のサボテン科の植物。  
マグネシウム含有量がフルーツ  
の中でトップクラス。  
抗酸化作用のある色素成分  
アントシアニンを含むのが特徴。  
レッドピタヤと呼ばれる、果実が  
濃いピンク色のものが、よりアント  
シアニンを豊富に含み、スーパー  
フードとし注目されててきた。



## 第9位 チャーガ

白樺に寄生するキノコ。  
主要原産国はロシア。  
免疫力を高める $\beta$ -D-グルカン、  
抗がん作用のあるベツリン酸を  
含むのが特徴。  
そのままでは食べにくいので、  
茶としての飲用が一般的。



# 第10位 メイプルウォーター

カエデの樹液。

雪解け時期の数週間にしか採れないという貴重性がある。

ビタミン、ミネラル、ポリフェノールなどを豊富に含み、低カロリー。

