



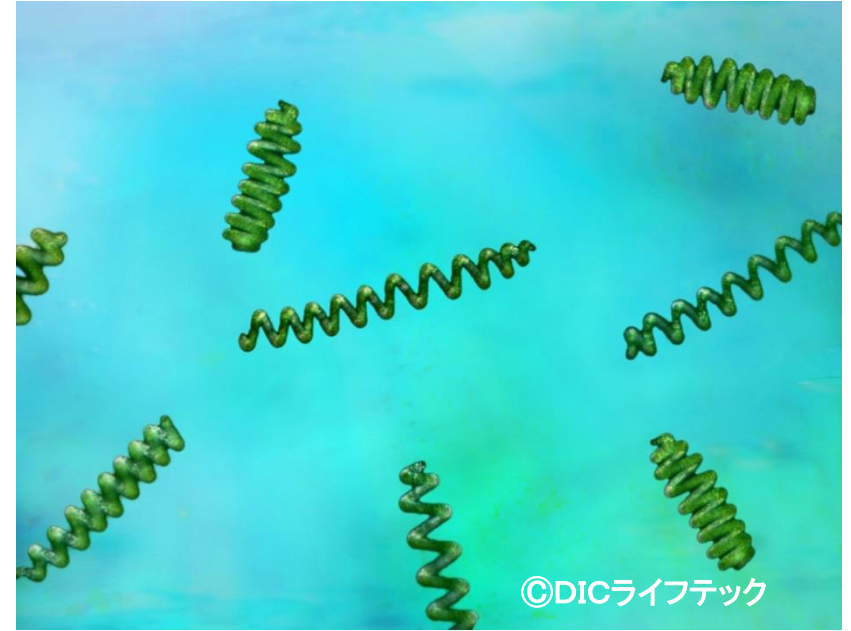
一般社団法人  
日本スーパーフード協会

# 2016年下半期トレンド予測 リアルスーパーフード ランキング TOP10

**リアルスーパーフード**とは、  
「本物志向のスーパーフード」という意味で、  
スーパーフードの中でもトップクラスであると、  
アメリカで評価されているもののことです。  
その中から、日本スーパーフード協会が、  
とくに2016年下半期に日本でその素晴らしさ  
啓発・普及したいと考える重要なスーパーフードを、  
ランキング形式でTOP10として発表いたします。

# 第1位 スピルリナ

水中で育つ藍藻類の一種。  
30億年前に誕生した、地球最古  
の生命体といわれる藻類。  
スピルリナの名の語源は  
ラテン語で「らせん」を意味する「Spira」。  
英語「Spiral」。



# 第1位 スピルリナ

スーパーフードの王様と称され、  
アミノ酸、ビタミン、ミネラルに加え、  
食物繊維、不飽和脂肪酸など50種類  
以上の健康・栄養成分を含む。

スピルリナパウダースプーン1杯(4g)で  
たんぱく質は鶏卵1/2個、  
 $\beta$ -カロテンは緑黄色野菜120gに相当。





# 第1位 スピルリナ

クロロフィル(緑)、β-カロテン(橙)、ゼアキサンチン(黄橙)、**フィコシアニン(青)**などの色素成分を持ち、抗酸化力が高い。細胞膜が薄く壊れやすいので、栄養の吸収率が95%と極めて高いのも特徴。加熱しても成分に影響が出にくく、調理の幅が広い。

☆ブルーのラーメンは、ミシュランガイド東京にも掲載された東京・品川区のラーメンの名店「ブンブンブラウカフェ ウイズ ビーハイブ」の夏限定メニュー**【スーパーフードラーメン】**。美容・健康にこだわり、全てのラーメンの麺にはスピルリナが練り込まれ、淡い緑色が特徴。



この夏、注目は  
**スピルリナブルー**の  
冷やしラーメンなど  
夏バテ&美容メニュー



## 第2位 2大小粒雑穀 キヌア × アマランサス

小粒雑穀の王様・キヌアは、南米アンデス高原原産のヒユ科の1年生作物。NASAが「21世紀の主要食」と発表し、2013年、国連が「国際キヌア年」を制定したため、雑穀スーパーフードの中でも注目度が高い。アミノ酸スコアが高く、フィトケミカルの一種、サポニンを含むため、抗酸化作用が期待できる。





## 第2位 2大小粒雑穀 キヌア × アマランサス

小粒雑穀の女王・アマランサスは、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。キヌアと同様に調理がしやすい**小粒雑穀**の人气が高まっている。グルテンフリー食材としても注目されている。



## 第3位 クコの実

中国原産ナス科の落葉低木の果実。  
古くから、クコの果実や葉、根皮は漢方薬や  
民間薬として利用されてきた。

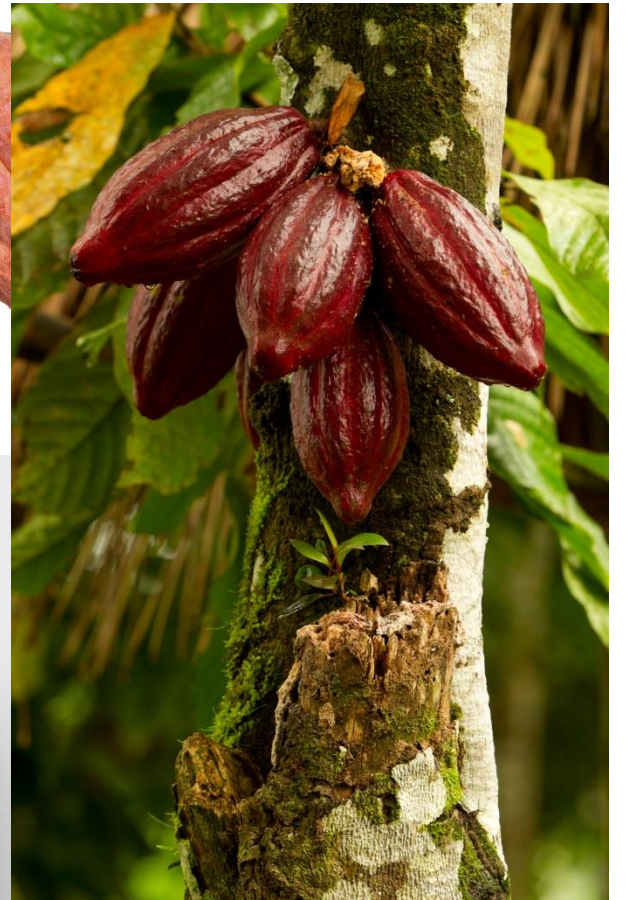
皮膚や粘膜の健康に有効なビタミンA  
を多く含み、 $\beta$ -カロテン・リコピン・  
ルテインなどのカロテノイド類が  
豊富な上、アルギニンやグルタミン、  
アスパラギンなどのアミノ酸を多く  
含むため、滋養強壮・抗酸化・  
美肌作りへの期待が高い。





## 第4位 カカオ

中南米原産のアオイ科の常緑樹の果実。  
マヤ文明の時代から珍重され、  
「神々の食べ物」と呼ばれる。  
カカオポリフェノールの抗酸化作用が  
エイジングケアに有効。  
苦み成分テオブロミンは、  
自律神経調整によるリラックス・精神  
の安定や高揚をもたらす効果を持つ。  
脂肪燃焼効果も期待される。



## 第5位 アサイー

「奇跡のフルーツ」と呼ばれる、  
ブラジル原産のヤシ科の植物の果実。  
抗酸化作用のあるアントシアニンが  
ブルーベリーの約18倍。  
鉄分は、ホウレン草の約2倍、  
カルシウムは、牛乳の約3倍。  
 $\alpha$ -リノレン酸(オメガ3)  
リノール酸(オメガ6)などの  
必須脂肪酸を豊富に含む。





## 第6位 マカ

アブラナ科の多年生植物。  
インカ帝国の時代から珍重された  
滋養食。  
強烈な紫外線、酸性土壌、昼夜の  
温度差の激しい、過酷な環境に育つ。  
辛み成分の一種、  
ベンジルグルコシノレートによる  
ホルモン分泌促進で、  
アンチエイジング効果なども期待。





## 第7位 カムカム

フトモモ科の常緑低木の果実。  
ビタミンC含有量世界一の果実と  
呼ばれる。

ビタミンCの含有量は、レモンの  
約54倍、アセロラの約2倍。  
ビタミンCの抗酸化力により、  
エイジングケア・免疫力強化・  
疲労回復・日焼け対策、風邪の  
予防などの効果が期待される。



# 第8位 ブロッコリー スーパースプラウト

発芽から3日目のブロッコリーの新芽。  
予防医学で注目のフィトケミカルの  
スルフォラファンを高濃度に含む。  
スルフォラファンが体内に  
取り込まれると、  
体を防御する酵素が生成され、  
有害物質を無毒化して体外に排出  
する解毒作用や抗酸化力を発揮。



# 第9位 チアシード

メキシコ原産のシソ科の植物チアの種子。  
浸水させると10倍くらいに膨らんで  
ジェル状になる。  
このジェル状の成分はこんにゃくにも  
含まれるグルコマンナンという  
食物繊維で、便秘解消に効果的。  
たんぱく質やオメガ3脂肪酸の  
含有量も多い、スーパーシード。





# 第10位 ココナッツウォーター

ヤシ科の植物、ココヤシの実の  
液状胚乳。  
電解質成分がヒトの体液に近く、  
細胞への浸透が速いため、  
「天然のスポーツ飲料」と呼ばれる。  
カリウムが豊富で老廃物の排泄を  
促す効果も高い。

