



一般社団法人  
日本スーパーフード協会

# 2018年上半期 ジャパニーズ スーパーフード ランキング TOP 10

# 第1位 IT-HANABIRATAKE

ITはなびらたけ（ジャパニーズ・伝統自然食）

## 女子ケアアップ！世界が注目する幻のキノコ

野生のハナビラタケは、標高1000メートルを超える高山に生育し、めったに見られないことから古来より珍重され、幻のキノコと呼ばれる。  
β-グルカンやアミノ酸などの有効成分が豊富。

「ITはなびらたけ」とは、  
長年ハナビラタケの研究栽培に取り組むインタートレード（東証2部）が、産学官共同研究において、  
「サイレントエストロゲン」という有効成分を多く含むことが認められた特定の遺伝子をもつハナビラタケ株のこと。



# 第1位 IT-HANABIRATAKE

ITはなびらたけ（ジャパニーズ・伝統自然食）

## 【特徴】

「サイレントエストロゲン」とは、女性ホルモンであるエストロゲンの活性作用がありながら、がんなどの悪い細胞増殖作用がない安心な成分。

サイレントエストロゲンが世界で注目されることから、インタートレードが、ITはなびらたけの全ゲノム（遺伝子）情報を解析し、特許も出願中！

最高の生育環境となる植物工場で栽培。

野生のハナビラタケに比べて、肉厚でぷりぷり。姿形は華やかな白いブーケのような美しさ。



## 女子カアッぷ！

世界が注目する  
サイレントエストロゲン

# 第1位 IT-HANABIRATAKE

ITはなびらたけ（ジャパニーズ・伝統自然食）

## 【食文化・食し方】

漢方食材として薬膳料理にも珍重されてきた。

生鮮の場合は、サラダ、マリネ、炒め物、鍋など。  
味はくせがなくおいしく、白きくらげのように  
コリコリしている。

乾燥チップは、そのままおやつにしたり、  
料理の旨味&栄養調味料としてプラスするのが  
おすすめ！





# 第1位 IT-HANABIRATAKE

ITはなびらたけ (ジャパニーズ・伝統自然食)

## ★注目の新商品！

### 「ITはなびらたけ ふりかけ」

(販売 インタートレード・12月発売予定)

ひとふりするだけで、  
1日分のサイレントエストロゲンが  
とれるスーパーフードふりかけ。

味噌ごま (ローストチアシード入り)、  
イタリアン (スピルリナ入り)、  
インドカレー (マカ・ウコン入り)  
の3種類。

味も本格的でおいしく病みつきに！



# 第2位 RYOKUCHA BOWL

緑茶ボウル（ジャパニーズ・お茶）

## Ryokucha Bowl 緑茶ボウル

日本茶を使ったスーパーお茶漬け

海外で美しく合理的な一皿食として人気で効率的に多種の栄養が取れる丼ぶり、いわゆる**Bowl**が引き続き大流行中。緑茶ボウルはBowlの栄養バランスに日本を代表するスーパーフード緑茶のパワーを加えるもの。仕上げに健康オイルをひとかけする。



# 第2位 RYOKUCHA BOWL

緑茶ボウル（ジャパニーズ・お茶）

## 【特徴】

緑茶、日本茶を使うこと。

栄養バランスを意識した**bowI風トッピング**であること。

仕上げに、健康オイルをひとかけするのもポイント。

## 【食文化・ヒストリー】

一服の茶は健康の元。古くは中国の世界最古の薬草事典

『神農本草経』に、茶は解毒の薬としての記述が残る。

お茶漬けの始まりは諸説あるが 元禄時代には『茶漬屋』

という庶民のファーストフード店も出現。広く親しまれた。



# 第2位 RYOKUCHA BOWL

緑茶ボウル（ジャパニーズ・お茶）

## 【海外トレンド】

海外で緑茶の素晴らしさ、多種カテキンの優れた抗酸化作用やテアニンのリラックス効果、青葉アルコールやリナロールなどの香りからくるリラックス効果などが注目されている。

緑茶成分入りの効率アップ+リラックスバーやエクササイズ時にもティークレンズとも呼ばれ、応用されている。



# 第3位 ADVANCED FURIKAKE

進化系ふりかけ（ジャパニーズ・伝統自然食）

脇役から主役へ！  
おなじみのごはん調味料“ふりかけ”の進化系。  
スーパーフードの可能性の宝庫。

ごはんだけでなく 様々な主食や料理に  
適量ふりかけることで栄養価&旨味アップ。

総合的または目的に応じた栄養素を合理的に  
摂取。現代的な時短フードの新提案。



# 第3位 ADVANCED FURIKAKE

進化系ふりかけ（ジャパニーズ・伝統自然食）

## 【特徴】

少量でいつ、どこでもグルメな味と栄養素が同時に得れる。  
乾燥食材の粉末だけでなく、**健康油**など様々な**新素材**の可能性。  
当協会がスーパーフードとしている 高栄養価な素材、  
**様々な文化圏の素材**が対象となりうる。  
伝統の智慧と最新の食スタイルを効率的に融合。

## 【食文化・ヒストリー】

コメ文化圏日本ならではの調味料。**旨味**を封じ込めた乾物、海藻、  
ごま塩や梅などをベースとする。

# 第3位

# ADVANCED FURIKAKE

進化系ふりかけ（ジャパニーズ・伝統自然食）

## FURIKAKE OIL ふりかけ油

カラダに良い油をごはんやおかずにもふりかけて使うという習慣が始まっている。

写真は糸島のねぎ農家が生産、斎藤直樹シェフ監修による 玄米ぬか油を使ったスーパーオイル。米ぬか油の栄養成分を摂取すると同時に、ひとかけするだけで、シェフ料理のような濃厚なねぎの旨味と香りが広がる。



# 第4位 GENMAI NUKA OIL

玄米ぬか油（ジャパニーズ・KOME 米）

玄米を精米する時にできた**米ぬか**から抽出した油のこと。  
**米油、米ぬか油、米ぬかオイル**と呼ばれることもある。

## 【特徴】

油は酸化しやすいことが弱点とされているが、**酸化しにくいスーパーオイル**として人気が高まっている。



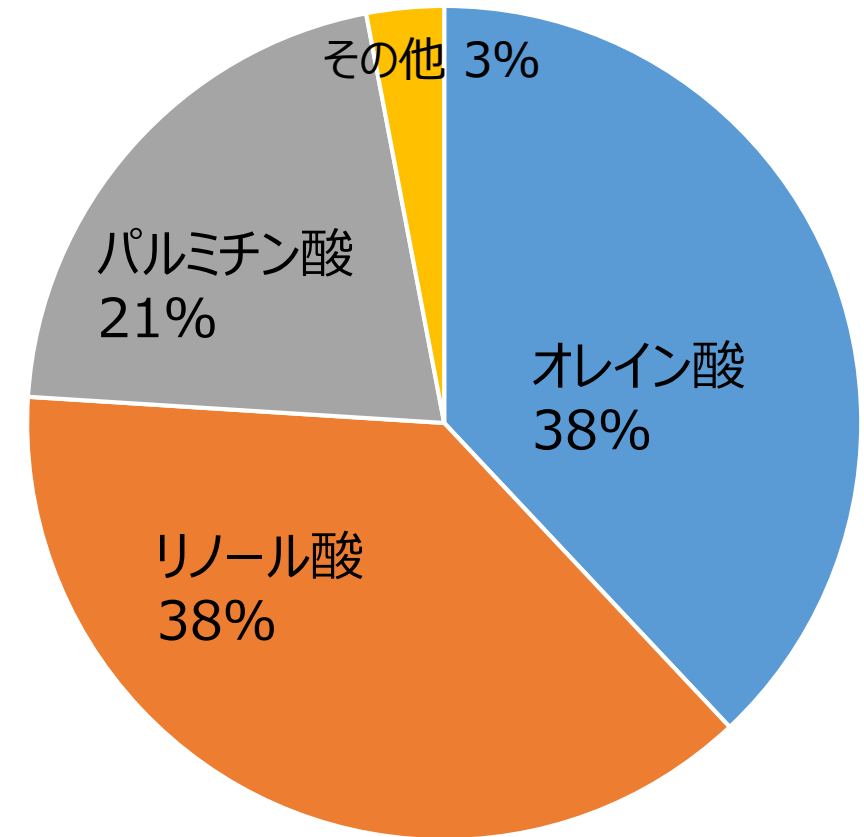


# 第4位

# GENMAI NUKA OIL

玄米ぬか油 (ジャパニーズ・KOME 米)

脂肪酸組成の割合



オレイン酸とリノール酸をバランス良く含むほか、米ぬか特有の成分として、ビタミンEの約50倍の抗酸化力をもつとされるトコトリエノール、コレステロールの低下作用があるとされる $\gamma$ -オリザノールなどを含んでいるのが特長。



# 第5位 GENMAI AMAZAKE

玄米甘酒（ジャパニーズ・KOME 米）

## 【AmazakeからGenmai Amazakeへ】

甘酒の健康効果が謳われてから売り場から在庫がなくなったりと大流行をした甘酒。

白米と白米麴を使って作るのが一般的であるが **玄米甘酒は玄米、玄米麴を使うのが特徴。**



# 第5位 GENMAI AMAZAKE

玄米甘酒（ジャパニーズ・KOME 米）

## 【特徴】

**飲む点滴**とも呼ばれるほど栄養価の高い玄米甘酒。ビタミンB群、ミネラル、アミノ酸、食物繊維を多く含む。

さらに**コウジ酸**の美肌作用、また、酒かすにも含まれる**レジスタントプロテイン**の働きで腸内環境の改善も期待できる。

砂糖を使用せず、玄米と麴だけで作られているので天然のオリゴ糖を含み飲みごたえがあるためダイエットドリンクとしても人気。



# 第5位 GENMAI AMAZAKE

玄米甘酒（ジャパニーズ・KOME 米）

## 【海外トレンド】

カリフォルニアで発売が始まった  
Amazake Rice Shakeは11種類の味で  
しかも玄米甘酒をベースにした製品。  
植物性の健康ドリンクとして徐々に認知  
されてきている。

# 第6位 KASUDOKO・KASUZUKE

かす床・かす漬け（ジャパニーズ・発酵）

古来より百薬の長といわれる「酒かす」とは日本酒の製造工程で出る「絞り粕（かす）」。

「かす床」とは絞り粕に、焼酎や日本酒、みりん、味噌や塩などを加えて作ったもので食材を漬けるベースとなるもの。



「かす漬け」とはかす床に、魚や肉、野菜、チーズなど様々な食材を漬けて作った料理のこと。





# 第6位 KASUDOKO・KASUZUKE

かす床・かす漬け（ジャパニーズ・発酵）

## 【特徴】

うま味の元となる**アミノ酸**が豊富。  
発酵過程により米の583倍にも。

**必須アミノ酸9種類全て**を含む。

また、酒かすには**酵母菌**が含まれており、  
この酵母菌にも**アミノ酸**が豊富。  
酒かすには**100種類以上の酵素**が含まれている。





# 第6位

# KASUDOKO・KASUZUKE

かす床・かす漬け（ジャパニーズ・発酵）

## 【特徴】

**ビタミンB群**や**食物繊維**も豊富で 生活習慣病の予防、アレルギー体質の改善、免疫力の向上、さらにはダイエットや美容サポートなどの効果が期待できる。

かす漬けは、ぬか漬けと異なり 塩分も控えめ。作り方も簡単なので、すぐに自宅ではじめられる手軽さも良い。

★写真下は プチかす床。かす床を小さな容器にとりわけて、味を変えたりと、より自由&手軽に！



# 第6位 KASUDOKO・KASUZUKE

かす床・かす漬け（ジャパニーズ・発酵）

## 【食文化・ヒストリー】

平安時代中期には野菜を材料としたかす漬けの記述があり、日本古来から存在していた事が確認出来る。

全国でも酒かすの生産量が多いのが関西地方。  
西京漬け、奈良漬けなど、酒かす由来の食文化が豊富。



# 第7位 MURASAKI IMO

むらさきいも（ジャパニーズ・伝統自然食）

見た目の美しさと美味しさで人気上昇中の紫いも。  
沖縄の**紅芋**、**パープルスイートロード**等。

## 【特徴】

**準完全食品**でありながら、GI値は玄米に近い  
55と低くダイエットにも適している。

## 【食文化・ヒストリー】

人類の食歴は5000年とも言われ、日本には  
17世紀の初めに沖縄に伝えられた起源を持つ。





# 第7位 MURASAKI IMO

むらさきいも (ジャパニーズ・伝統自然食)

ビタミンC、ビタミンE β-カロテン、食物繊維、**ヤラピン**、紫の抗酸化成分**アントシアニン**の他、  
コーヒーダイエット成分としても注目を浴びる  
**クロロゲン酸**を含有。

(100gに対し228mg)

抗酸化作用や、血糖値上昇を抑え、  
メラニン色素の発生も抑える。



# 第7位 MURASAKI IMO

むらさきいも (ジャパニーズ・伝統自然食)

## 【海外トレンド】

アメリカのスーパーマーケット、トレーダージョーズの生鮮売り場で売られる MURASAKI SWEET POTATO。

今年の米国のトレンド予測には紫の食品の大流行がランクイン。  
見た目の美しさが流行の理由とされている。



# 第8位 ADVANCED AZUKI

進化系ずき（ジャパニーズ・伝統自然食）

発展した技術製法を用いた**進化系あずき**  
煮汁の栄養をまるごと豆に封じ込めた**煮あずき**、  
ほっこりほの甘いOYATSU用の**蒸しあずき**、  
抽出法にこだわった**あずきドリンク**、  
リアルな風味を追求した**あずき飴**など  
様々なものが出ている。

無糖・低糖・高栄養価を訴求し、**ヘルシーな**  
**OYATSU**として、今後の発展が期待出来る。

## 【特徴】

**新たな製法でそのまま簡単に食せる。**

© 一般社団法人日本ヌーパールフード協会



# 第8位 ADVANCED AZUKI

進化形あずき（ジャパニーズ・伝統自然食）

高タンパク、カリウム、ポリフェノール、鉄分、ビタミンB1、B2、亜鉛など 栄養価の極めて高い **スーパーフード**。特にあずきの煮汁には**カリウム**、**サポニン**が溶け出しやすく 煮汁を飲む健康法もある。（むくみ、利尿作用）。

## 【食文化・ヒストリー】

日本では古来から食べられているだけでなく 様々な行事や 祝い事など生活に密着した食べ物である。漢方生薬としても古くから使われ 古事記にも登場する食歴を持つ。



# 第8位 ADVANCED AZUKI

進化形あずき（ジャパニーズ・伝統自然食）

## 【海外トレンド】

海外では **AZUKI** または **ADZUKI** として知られ 高タンパクのグルテンフリーパスタ、あずき味噌、ビーガンレストランなどでも人気の BOWL のトッピングとして、など 様々な用途で人気。

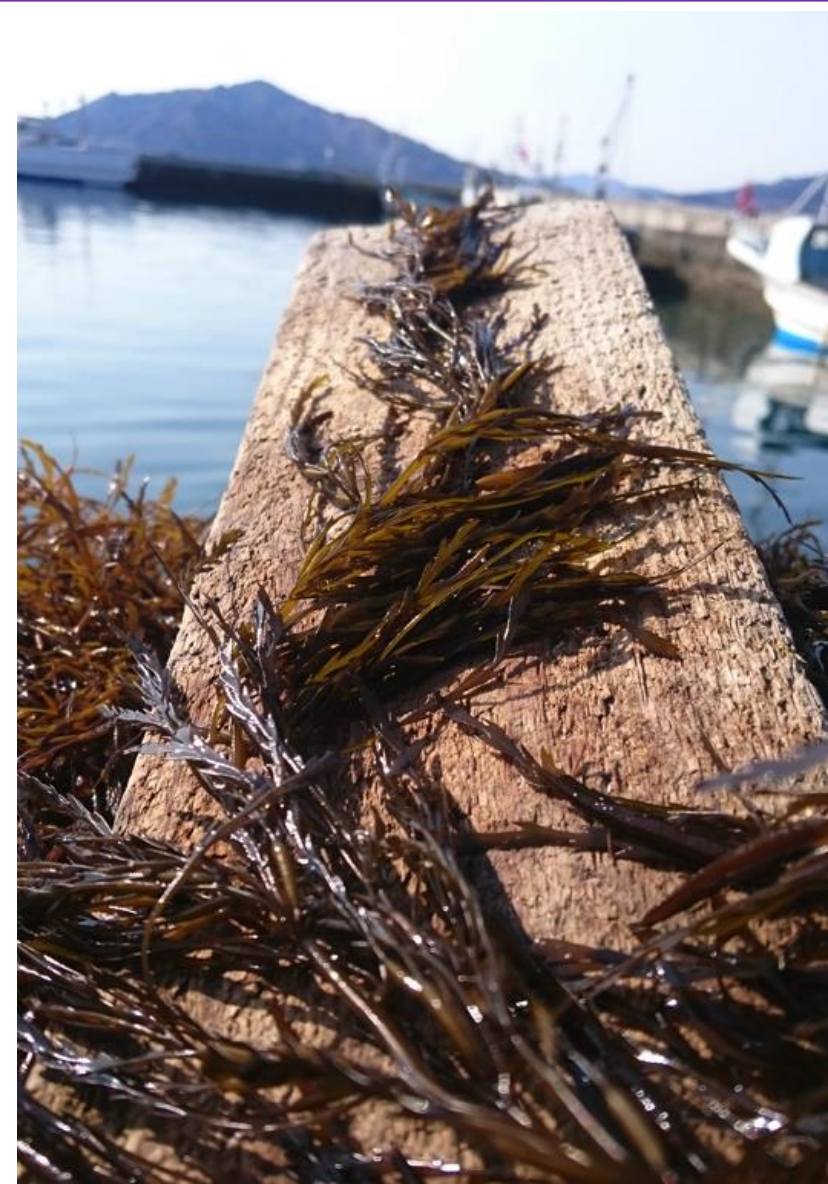
# 第9位 AKAMOKU

アカモク（ジャパニーズ・藻類）

**アカモク**は漁師の邪魔になる海藻として長年廃棄の対象にあったが、この海藻の栄養成分に着目し、いち早く事業化したのが、岩手アカモク生産協同組合。現在では各地でも生産され、地域の持続可能な新ビジネスとして注目を浴びている。

## 【特徴】

**独特の粘りの強さ** 癖のない風味





# 第9位 AKAMOKU

アカモク (ジャパニーズ・藻類)

カルシウム、鉄分、カリウム、**亜鉛**の全てが昆布とわかめを上回る。

**フコイダン** - 免疫力の強化、

**フコキサンチン** - 抗酸化作用、脂肪燃焼作用

収穫時は赤みのあるアカモクが、湯通し後美しい緑になり独特の粘りが出る。





# 第9位 AKAMOKU

アカモク（ジャパニーズ・藻類）

## 【食文化・ヒストリー】

古来よりハレの日の縁起物としても使われており、アカモクの学名**ホンダワラ**という名前で、出雲を始め日本各地において鏡餅、しめ縄などにも多く使われている。

「疲れきった馬に海水と海藻あかもくを食べさせた。次の朝には元気になっていた」という神馬の由来にもなっている。



# 第10位 EDO MISO

江戸味噌（ジャパニーズ・発酵）

江戸生まれの味噌。江戸っ子達が毎朝味噌汁で常食。白味噌、仙台味噌、田舎味噌（麦味噌）、八丁味噌とともに日本を代表する「5大味噌」。

## 【特徴】

甘口でフレッシュな短熟味噌

大豆とほぼ同量の米麴を使う、甘口の味噌で塩分はやや控えめ（10%前後）。

色は濃い赤褐色。

サッパリとしたクセのない味。「フレッシュ」。



# 第10位

# EDO MISO

江戸味噌（ジャパニーズ・発酵）

## 【食文化・ヒストリー】

江戸時代では、味噌は各自の家で作るもの、であったが、人口の多い江戸の住宅事情においては、**味噌はこまめに買うもの**、であった。

そのため、塩を減らし、当時としては大変贅沢な**米麴を約半分使うことで発酵時間を大幅に短縮し**合理的に生産。

当時の江戸では味噌汁は毎朝飲まれていたので**保存性よりも、フレッシュな美味しさを求めた。**

# 第10位 EDO MISO

江戸味噌（ジャパニーズ・発酵）

通常の江戸味噌よりさらに贅沢に米麴を倍の量を使用したのが「江戸甘味噌」。

塩分はさらに少なく（6%前後）、非常に甘口の味噌。  
東京都の特産品の認証マーク付き商品もある。

江戸甘味噌を使ったラーメンやカレーなども近年登場し、江戸東京グルメとして人気。

味だけでなく、文化的な背景が人気のポイント。

