

2017S/Sトレンド予測 スーパーフードランキングTOP10

美肌・美白・アンチエイジングに！
“攻め”のビューティースーパーフード「レッドフルーツ」に注目！

一般社団法人 日本スーパーフード協会（所在地：東京都港区、代表理事 勝山亜唯美）は、昨年の発表に引き続き、今年も日本におけるスーパーフードの2017年春夏のトレンド予測として、「2017S/Sトレンド予測 スーパーフードランキング TOP10」を発表いたします。

このランキングは、日本スーパーフード協会のアメリカ支部のリサーチをもとに、日本の本部が、日本市場の今年の流れとの擦り合わせを行った上で、2017年に日本でブームとなる可能性が高いスーパーフードを10品目予測し、ランキング形式で発表するものです。

2016年はチアシードやココナッツオイルなどダイエットや生活習慣病・認知症予防に効果的とされる、“守り”のヘルシー系スーパーフードに人気が集まりましたが、2017年は美肌・美白・アンチエイジングを目的とした“攻め”のビューティー系スーパーフードに注目が集まっています。

その代表格が、ビタミンCがレモンの34倍で「天然の美白サプリメント」と称されるアセロラや海外の人気モデルが愛用しているゴジベリーなどのレッドフルーツです。赤い成分のポリフェノールによる抗酸化作用でアンチエイジングにも効果的なスーパーフードです。

◆ 2017S/Sトレンド予測 スーパーフードランキング TOP10 ◆

- 第1位 レッドフルーツ<アセロラ、ゴジベリー>
- 第2位 青いスーパーフード<進化系スピルリナ>
- 第3位 酸化しないスーパーオイル<米ぬか油>
- 第4位 MUGIGOHAN<大麦（もち麦）>
- 第5位 プラントウォーター<メープルウォーター、バーチウォーター>
- 第6位 カカオニブ
- 第7位 シーバックソーン
- 第8位 進化系チアシード<ローストチア>
- 第9位 ビーポーレン
- 第10位 スプラウテッド・アーモンド

※詳細は次頁

❖ 2017S/Sトレンド予測 スーパーフードランキング TOP10 ❖

第1位 レッドフルーツ<アセロラ、ゴジベリー>

～ 美肌・美白・アンチエイジングに！“攻め”のビューティースーパーフード ～

海外の人気モデルや女優の透き通るような美肌は、レッドフルーツに代表されるビューティースーパーフードを毎日とっているせいかもしれません。ブラジルや沖縄など南国の強い太陽を浴びて真っ赤に熟したアセロラの果実には、なんとレモン果汁の約3.4倍のビタミンCが含まれています。赤い成分はアセロラポリフェノールといわれる成分で、ビタミンCとWの力で抗酸化作用に大変優れています。市販のジュースやピューレ以外に、スムージーや料理に使いやすいパウダータイプのものがでてきたことがスーパーフードとしてその美容・健康効果が改めて注目されるきっかけになりました。



ビタミンCが豊富で収穫後2-3日で痛むため、果汁やピューレ等に冷凍保存される。生の果実が市場に出回ることがない。

薬膳の世界では貴重な果実でありながら、日本では中華料理や杏仁豆腐の添え物だったクコの実も同様で、アメリカでモデルたちがおやつとしてドライフルーツとしてオシャレに持ち歩いて食べている姿から、美肌に効果的なβ-カロテンやゼアキサンチンなどを含む赤い果実「ゴジベリー」として一躍世界に広まっていきました。アセロラやゴジベリー、ザクロなど、赤い色のもつ美容効果と可愛さでますます人気が高まっていくことが予想されます。



スーパーフードの定義

- ・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であること。あるいは、ある一部の栄養・健康成分が突出して多く含まれる食品であること。
- ・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、料理の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

第2位 青いスーパーフード<進化系スピルリナ>

グリーン系スーパーフードの代表格であるスピルリナは藍藻類の一種で、30億年前に誕生した地球最古の生命体です。アミノ酸、ビタミン、ミネラル、食物繊維、不飽和脂肪酸など50種以上の栄養・健康成分を含み、理論上ではスピルリナだけ食べても生きていけるといわれるほど高い栄養価を誇るスーパーフードの王様です。最近では、スピルリナから抽出した青色色素で、スピルリナ特有の成分である「フィコシアニン」を使った商品が続々登場して話題になっています。いま世界では、食品の着色料を人工着色料から天然色素へと切替える動きが急速に広がっていますが、フィコシアニンはポリフェノールの一類なので、スイーツやドリンクなど幅広い用途に、健康的なスーパーフード系着色料として安心して使用できます。

**第3位 酸化しないスーパーオイル<米ぬか油>
～ ジャパニーズスーパーフード COME・NUKA ～**

良い油を毎日適量とることがいかに健康に良いかが広まったことにより、油を料理の調味料として使うだけではなく、油をそのまま飲んだり、ごはんやおかずにかけて使うという習慣がはじまっています。油は酸化しやすいことが弱点ですが、酸化しないスーパーオイルとして人気が高まっているのが米ぬか油です。米ぬか油（米油、玄米油）とは、玄米を精米する時にできた糠から抽出した油です。米ぬか油特有の成分であるγ-オリザノールがコレステロールの低下作用があり、国内外で需要が急速に増えています。

**第4位 MUGIGOHAN<大麦（もち麦）>
～ ジャパニーズスーパーフード ～**

大麦は、腸内環境を整え善玉菌を増やすプレバイオティクスの機能がある水溶性食物繊維のβ-グルカンを多く含むことから、米に大麦を混ぜて炊く「麦ごはん」が一大ブームとなりました。かつて日本では麦ごはんが主流でしたが、白米だけを主食とする時代となり便秘など腸内環境が悪くなったため、今再び食物繊維の多い大麦を主食とする麦ごはんが注目が集まっています。日本スーパーフード協会では、これを日本の伝統食として、MUGIGOHANとして今に蘇らせる活動を行っていきます。



第5位 プラントウォーター<メープルウォーター、バーチウォーター>

プラントウォーターとは植物からとれる水のような液体のこと。ココナッツウォーターはスポーツドリンクとしてますます人気が高まっていますが、これに続くのが、雪解けの数週間にしか採取できないという貴重なメープルウォーターとバーチウォーターです。メープルウォーターはカエデの樹液で、バーチウォーターはカバノキの樹液です。どちらもミネラルが豊富で、デトックス効果が期待されています。無加糖なのに自然な甘さがあり低カロリーなのが特徴です。



メープルウォーター

第6位 カカオニブ

カカオニブとは、カカオ豆を砕いて皮を取り除き豆の胚乳部分だけとなったもののことで、抗酸化作用のあるカカオポリフェノールを高濃度に含むことからエイジングケアに有効とされています。苦味成分のテオブロミンはリラックス効果をもたらし、脳内物質であるフェニルエチルアミンは恋愛のときと同じような高揚感・幸福感をもたらすことで、女性の体と心に効くハッピースーパーフードとして世界中の女性に愛されています。

**第7位 シーバックソーン**

2017年にムーミンのテーマパークが埼玉県飯能にできることもあり、フィンランドの森のベリーに注目が集まっています。シーバックソーンは、グミ科の樹木の果実で「サジー」とも呼ばれ、フィンランドなどではジャムや果実酒に昔から使われていました。果実と種子に油脂が含まれているのが特徴で、現代人が不足しがちなオメガ3系やオメガ6系の必須脂肪酸も含まれています。

その他、ビタミンCや鉄分、ポリフェノールも豊富で、欧米では「奇跡のフルーツ」と呼ばれるビューティースーパーフードです。

そのほかフィンランドの森のベリーには、リンゴベリー、ビルベリー、クランベリーなど可愛らしいベリーがあります。



第8位 進化系チアシード<ローストチア>

チアシードの一大ブームは一過性のブームで終わることなく、より進化した形で食べやすい加工食品が続々と登場するなど、その動きから目が離せません。加熱に弱いオメガ3を多く含むことが特徴のチアシードですが、加熱してもオメガ3の含有量がそのままのローストチアシードが登場しています。

膨らまないチアシードということで、話題をよんでいるローストチアシードは、その香ばしい美味しさを生かして、炒りごまのように様々な料理に手軽に使えます。

毎日の食卓に欠かせないスーパーフード系栄養調味料としての期待大です。

**第9位 ビーポーレン**

蜂（ビー）が集めた花の蜜と花粉（ポーレン）を自らの酵素で丸めたもの。たんぱく質が豊富で、ビタミンやミネラル、酵素なども多く含む栄養食。またアメリカでは、ビーポーレンを少しずつ取り込むことで、カラダを花粉に慣らさせて花粉症をはじめとするアレルギーの発症をおさえる方法も研究されています。そのまま食べたり、いろいろな料理にパラパラと少量をふりかけることで元気をつけることができます。ヨーグルトやアイスクリーム、シリアルのおトッピングに最適。最近では、ビーポーレンのパウダータイプのもが登場し、スムージーやジュースにとより使いやすくなり用途が広がっています。

**第10位 スプラウテッド・アーモンド**

アーモンドは以前からスーパーフードとしての認知度が高いものですが、昨今は、生のアーモンドをあらかじめ浸水させて発芽させた「スプラウテッド・アーモンド」が登場し、これまでもアーモンドと差別化を図っています。発芽玄米と同じく、発芽させることで栄養価を高め、酵素を温存しているというのが特徴。アーモンドはスプラウテッド・アーモンド以外にも、ミルクやフラワー（粉）など各種加工品が生産され、人気は不動のものになっています。

