

【スーパーフードについて】

一般的な食品よりも、特定の必須栄養素や成分が多く含まれる、主に植物由来の食品の総称。1980年代よりアメリカやカナダで提唱され、近年、ますます注目を集めています。

・キヌア

インカ文明を支えた穀物。精白米と比べ、たんぱく質：約2倍、鉄分：約5倍、カルシウム：約6倍、食物繊維：約11倍と、高い栄養素をもつ。



・チアシード

メキシコ減菜のシソ科の一年草。浸水させると10倍ほどに膨らみ、ジェル状になる。食物繊維グルコマンナンとたんぱく質を多く含む。



・ワイルドライス

イネ科マコモ属「マコモダケ」の種子。たんぱく質、ビタミンB2、食物繊維を多く含み、インディアンの常用食とされた。



・亜麻仁

人類が初めて栽培した植物のひとつと言われている、地中海原産の自生植物。n-3系必須脂肪酸のα-リノレン酸を多く含む。



・ゴジベリー

ナス科クコ属の果実。中国においては、3000年以上も昔から漢方薬に利用されている。



・モリンガ

ワサビノキ科の植物。ミラクルツリー(奇跡の木)とも言われており、人間や動物にとって重要な栄養素が豊富に含まれている。

