

# 嵐は続く! 5年後に再始動 5人の秘約東



休止話し合った5人の未来プラン  
ホテル会議

メンバーに会える♥残り23カ月カレンダーが本誌独占秘話15P!!

大坂なおみ 日本籍に米国課税 国籍離脱税は10億円!!

2月19日号 特別定価430円 光文社

皇太子さまに吐露 眞子さまのご結婚問題への最終結論

# 女性白身



17都県放射能測定マップ  
東京五輪に影 汚染ランキンゲ

確定申告の最新節税  
パート主婦の控除が変わりました!  
億万長者流貯まるバッグ

隠れ脳梗塞診断テスト  
西城秀樹さんも自覚症状なし!

食欲を抑える食前30秒減量術

発酵しよつがは冬に効く!

永作博美48年を重ねても輝く秘密

過去最高数の50代女子がハマる理由

高畑充希 病院と墓終活談

大沢たかこ キアラ変たさせ王様

鈴木京香 秘愛中! 長谷川博とまんぶくデート♥

鈴木京香 秘愛中! 長谷川博とまんぶくデート♥

新 スーパーフード  
美魔女になれる  
スピルリナ マキベリ

ご宝美トースト 31日レシ

金運上げる星座別花図鑑

大切なのは事前知識...がんになっても慌てない!

高額医療費を取り戻す

申請&手続きマニュアル



叶姉妹

姉・恭子の  
おやつは  
ゴールデンベリー



杉本 彩<sup>50</sup>

若々しさの  
秘訣に  
スピルリナ



RIKACO<sup>52</sup>

講師も務める  
スーパーフードの  
女王



マドンナ<sup>60</sup>

スーパーフードの  
伝道師



平子理沙<sup>67</sup>

モリンガ茶を  
愛飲



藤原紀香<sup>47</sup>

ヘンプシードを  
日常食に

美魔女タレントたちがハマる天然「美容」食材⑨

# スーパーフード 新潮流

杉本 彩<sup>50</sup>

スプーン1杯で1日分の緑黄色野菜

## スピルリナで美肌

RIKACO<sup>52</sup>

アサイーの5〜7倍の栄養素

## マキベリィで若さ!

天然のサプリメントともいわれるスーパーフード。つぎつぎと新しいものが出てくるが、どれを選べばいいのだろうか？ 実際にキレイな人が食べている。正解を知ろう！

〈ビーポーレンやカカオニブは簡

単にヨーグルトやシリアルにかけたりパンケーキにかけたり出来る優れもの。是非オススメ〉(RIKACOのインスタグラム、1月24日投稿より)

アサイーに、チアシードやキヌア…。今やコンビニにも並んでいるスーパーフードは、とても身近な存在になっているが、ビーポーレンやカカオニブはこ

存じだろうか？

「アメリカやヨーロッパと比べると、日本はスーパーフード途上国。日本でブームに火がついたのは、ここ5年ぐらいなんです。すでに、その効果が世界的に認められていても、日本ではまだまだ知られていないスーパーフードがあります」

こう語るのは、日本スーパーフード協会代表理事の勝山亜唯美さん(以下、「」内はすべて同)。

そもそも、スーパーフードとは、どのようなものなのか。

同協会が定める定義によると、

- ① 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。
- ② ある一部の栄養・健康成分が突出して多く含まれる食品。
- ③ 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併せ持つ。

そして食歴が長く、何世紀にもわたって人々の健康に寄与してきた食品であること、なども条件としている。



# 2019年にくる! 新定番スーパーフード

SNSなどのメディアで  
使用を明かしたことのある  
主な女性有名人

名前	特徴	
 <p>スーパーフードの王様 <b>スピルリナ</b></p>	水中で育つ藻の一種。美肌や筋肉の維持に欠かせないタンパク質が豊富で、各種ビタミンや不飽和脂肪酸など50種類以上の栄養成分を含む。「のりと青い葉っぱを合わせたような味。青のりと混ぜ、料理にかけても美味。小さじ1杯(3~4g)で、1日分のβ-カロテンが取れます」(勝山さん・以下「」内は同)	杉本彩、森泉、優木まおみ、マドンナ、ミランダ・カー、RIKACO
 <p>最強アンチエイジング <b>マキベリー</b></p>	南米チリに自生するベリー系フルーツ。「ポリフェノールの一種、アントシアニンが豊富で、日本でも一般的になっているスーパーフードアサイー。(ブラジル産のヤシ科の植物)の5~7倍の抗酸化作用があることで注目されています。1日小さじ1杯ぐらいをヨーグルトやスムージーに入れましょう」	田丸麻紀、道端アンジェリカ、ラブリ、ローラ、RIKACO
 <p>美肌と整腸効果に期待 <b>ヘンプシード</b></p>	「麻の実です。1日スプーン大さじ1杯(8~9g)ぐらいが適量。ごまのような香ばしさがあるので、おにぎりやサラダにまぶして食べるとおいしいです。必須脂肪酸のリノール酸とα-リノレン酸のバランスが3:1と理想的。タンパク質も豊富なので、美肌効果が期待できます」。お通じがよくなる効果も	押切もえ、白石美帆、藤原紀香、道端アンジェリカ、RIKACO
 <p>漢方が実証してきた効果 <b>ゴジベリー</b></p>	「もともと漢方では生薬で、杏仁豆腐などによくのっています。ビタミンCが豊富で、ポリフェノールを多く含みます。脂質の代謝に役立つアミノ酸の一種、ペタインが含まれていて、肥満防止効果も。さらに強い抗酸化作用もあり、「食べる日焼け止め、とが食べる目薬、ともいわれます」	平子理沙、道端アンジェリカ、マドンナ、ミランダ・カー、RIKACO
 <p>ハチのエネルギー <b>ビーポーレン</b></p>	「ハチが集めた花の蜜と花粉を自らの酵素で丸めたもので、日本以外の国々では、昔から食べられていました。アミノ酸やビタミン、ミネラルなどがたくさん含まれている栄養食で、スプーン小さじ1杯程度で元気になります。香りがいいので、アイスクリームやスイーツにかけましょう」	道端アンジェリカ、ヴィクトリア・ベッカム、RIKACO
 <p>お菓子感覚で疲労回復 <b>ゴールドンベリー (インカベリー)</b></p>	ほおずきの実の品種のひとつでインカベリーとも呼ばれる。「日本の食用のものとは違い、紫外線が強い中南米で栽培されたほおずきは甘酸っぱくて、そのまま食べてもOK。焼き菓子に入れても味と食感のアクセントになります。フラボノイドやβ-カロテンを多く含み、疲労回復、粘膜を強化する効果が」	叶姉妹、ローラ、RIKACO
 <p>オレイン酸で若返り <b>モリンガ</b></p>	インドやスリランカの伝統医学、アーユルヴェーダでも使用されている。「必須アミノ酸に加え、オレイン酸などの脂肪酸も多く含むので、アンチエイジングにも最適。パウダータイプものは、小さじ1杯程度をパンに塗ってもいい。茶葉タイプのももあるので、煎じてお茶として飲むこともできます」	築倉奈々、カイヤ、平子理沙、ミランダ・カー、RIKACO
 <p>苦味成分でリラックス <b>カカオニブ</b></p>	カカオ豆を砕いたもの。精製していないのでカカオ豆の栄養をそのまま取れる。「栄養価が高く、鉄分が豊富。苦味成分のテオブロミンには、リラックス効果があります。スプーン小さじ1杯程度をスイーツやドリンクに混ぜて食べるのがおすすめです。いま世界的にもブームになっています」	道端アンジェリカ、RIKACO
 <p>更年期対策に使いたい <b>ITはなびらたけ</b></p>	はなびらたけというきのこを人工栽培した一品種。「女性ホルモンの活性作用があり、更年期に悩む女性にすすめたいですね。乾燥チップは鍋料理のだしにも使えます。直接食べるなら1日に2~3切れでOK。ふりかけタイプもあるので、こちらはパスタやサラダなどにかけて」	RIKACO

写真提供/ (社)日本スーパーフード協会、DICライフテック、インタートレードヘルスケア、ネオベジ、八仙

本誌は、有名人たちがSNSなどの各種メディアで紹介しているスーパーフードを調査。さらに、勝山さんの協力のもと、まだ日本ではあまり知られていないが、効果がすごい、2019年にブームを起しそうなスーパーフード9食品のリストを作った。

リストの筆頭は、藻の一種であるスピルリナだ。

「皮膚や筋肉などの体のベースになるタンパク質が豊富。料理にふ

## ハチが集めた花粉で 花粉症対策に期待

同様に、日本でスーパーフードを一般的なものにしてきたのが、RIKACOや杉本彩など、美への意識が高い有名人たちだ。常に時代を先取りしてきた彼女たちが今ハマっているスーパーフード。そこに美の新潮流が見えるはず。

「ごく少量で栄養・健康成分を効率的に取れるのが、スーパーフードです。最先端の美容と健康を求めるハリウッドのセレブたちが、10年ほど前から、サプリメントではなく、天然の食材で栄養を取りたい」とスーパーフードを愛用するようになりました。

マドンナやミランダ・カーなどが、SNSなどでその食材を紹介するようになって、欧米で広まっていったのです」

# スーパーフード新潮流

りかけたり、混ぜたり、粉物に練り込んだりもできます。さらに緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンが豊富で、スプーン1杯分で1日の必要量が摂取できる、まさに「最強のスーパーフード」です」

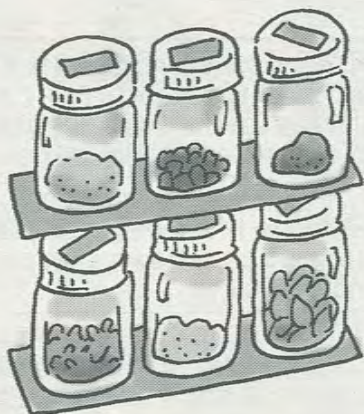
アンチエイジングを希望する人はマキベリーがおすすめ。

「アサイーは、すでに日本でもメジャーになっているスーパーフードですが、これの5倍以上の抗酸化力があるといわれています。若返り効果が期待できますね。

あと、ぜひ試してほしいのが、ビーポーレン。ハチ（ビー）の花

## スーパーフードの使い方

瓶に入れて台所に



粉末や乾燥した状態になっているものは、瓶に入れて、調味料感覚で使ってみよう。使い続けるうちに、どんな料理に合うかわかるようになる。

### 冷凍のススメ

### なんでもスムージーに



生食のものは、冷凍すると長持ちする。あらかじめスムージーにしたものを小分けにして冷凍してもいい。



風味が苦手なものも、フルーツなどと一緒に、スムージーに入れ、スムージーにならなく

粉（ポーレン）です。体を動かすのに必要な多くの栄養素を含むほか、米国ではこれを少しずつ取り込むことで、体を花粉に慣れさせ、花粉症の症状を軽減させるといって研究も行われています。ほんのり甘い香りがあるので、スイーツなどに振りかけてみてください」

勝山さんによると、マキベリーやゴジベリーなどの抗酸化作用が強い素材は、収穫後にどんな栄養価が失われていってしまうのかは、かつては現産地の人しかその効能を得ることはできなかったという。「しかし、近年のハイテクノロジー

### 長く使い続けるには ちよい足し食材に

ーによって、収穫してすぐに瞬間冷凍をしたり、乾燥させるなどして、栄養価を落とさずに輸出入できるようなったのです」

だが、急激に需要が増えれば、問題も起こる。すでに一般的な食材にもなっている、チアシード（ミントの一種であるチアの種子）が日本ではやり始めたころ、素材が足りなくなると、残留農薬検査もしていないB級、C級の質の悪い製品を、悪徳業者が国内で流通させてしまったことも……。

「スーパーフードは口に入るものだから、まず信頼できる製造・販売メーカーかどうかを確認するべきでしょう。

会社の公式ホームページがあるかをチェック。もし、何か疑問があれば直接電話をして、生産方法や安全性などの質問をしてみよう。それに対して、しっかりと答えられる会社であるかどうか、ご自身でチェックするのも安全対策のひとつです」

なかには、海外から粗悪品を仕入れ、ラベルだけ張り替えて、ネット販売する業者もいるとか……。いざ、スーパーフードを購入しても、すぐに食べ飽きたり、うまく料理ができなくて、使わなくな

### 安全なスーパーフードの見分け方



の海外入力を、輸入業者の信頼できるメーカーを見分けることができる。また、日本スーパーフード協会が認定する「推奨マーク制度」などもあるので参考に。

「この料理に合いそうなのはこれ」といった感じで、毎日ちよい足しの食材として使うと、継続できると思います。

塩、胡椒、スーパーフードといった感じで味付けをする。スピリリナは強アルカリ性で塩つけがあり、塩分を抑えることもできますから。

少量で効率よく栄養が取れるように長持ち。スーパーフードは、結果的にコスパがいいんです」

新潮流スーパーフードで、おいしくキレイを目指してみよう！