

mom

12

December 2018
vol.332

[モム]

おでかけしよう

世界の美しい クリスマス。

第1特集

体にいいもの大賞2018。

第2特集

正しいお風呂の入り方。

mom cooking

ホームパーティー・メニュー。

ちまたで話題のアイテムをmom編集部が厳選！

体にいいものの 大賞 2018。



毎年恒例の人気企画が今年もやってきました！
2018年、話題になったワードを編集部で分析し、
本当によかったものだけを厳選。
よりよく暮らすためのアイテムが満載です！

サラダチキンの
次はサラダ
フィッシュ～

あっという間に
強炭酸が
完成！







きのこのうま味を手軽に!

きのこパウダー

きのこはうま味の宝庫。そんなきのこのうま味＆栄養を手軽に取り入れられるパウダー、チップタイプのきのこ調味料が続々と登場。手間なく、奥深い味わいに仕上がる所以忙しい主婦の救世主として人気。



(左)乾燥したいたけそのものをパウダー状に粉碎。食物繊維＆ビタミンDたっぷり。
「しいたけっこ」25g 324円
発売元／菌興椎茸協同組合
(右)乾燥したいたけチップに。水戻し＆刻む手間なく使える優秀調味料。
「ぱぱっとしいたけ」45g 648円



今後ブームの予感！

発酵マッシュルーム

きのこでは珍しく、生のままでも食べることのできるマッシュルーム。日本でも身近になり、その深いうま味にプロの料理人たちがこぞって注目。中でも塩をふったマッシュルームを密閉し、発酵させて作るソースを提供するレストランが話題に。来年はもっと身近な食材になりそう！



きのこの無限の可能性に期待！

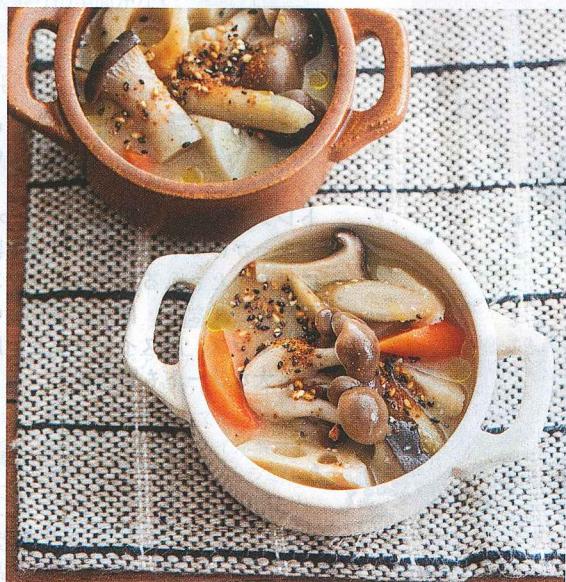
多種多彩なきのこ

低カロリーで低GI。食物繊維やビタミンが豊富なきのこは日本の食卓に欠かせない食材。今年アメリカで注目の食材にマッシュルームが選ばれたり、今までなじみの薄かった「機能性きのこ」が身近になったりと、きのこのパワーを再認識する年に。

より身近な存在に！

機能性きのこ

靈芝やチャーガ、アガリクスなど、従来生薬やサプリメントに使われてきたきのこの総称。中でも、昨年「ジャパンーズスーパーフード」に選ばれた「ITはなびらたけ」は、「サイレントエストロゲン」という、エストロゲン様作用を有する新しいカテゴリーの物質を含む栄養価の高いきのことして注目が集まりました。

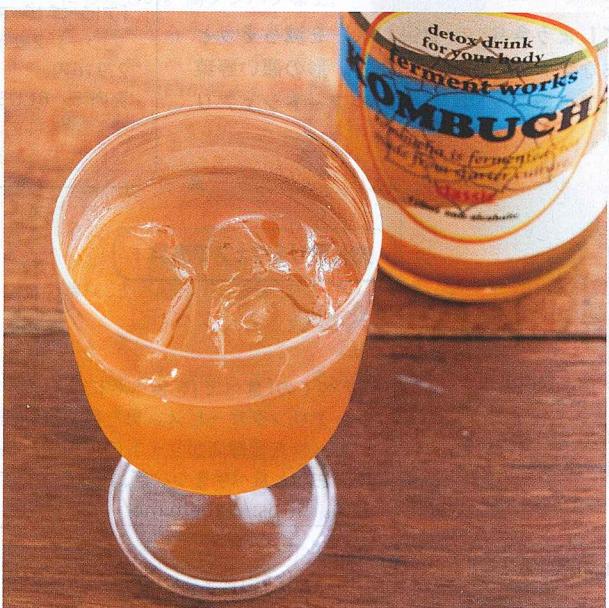


ITはなびらたけに、チアシードやスピルリナなどのスーパーフードが加わった栄養満点のふりかけ。「胡麻みそ」「イタリアン」「インドカレー」の3種展開。
「ITはなびらたけふりかけ」各1,598円
発売元／インターネット貿易ヘルスケア

紅茶キノコが再注目！

コンブチャ

お茶を発酵させて作る飲料で、1970年代に日本でも「紅茶キノコ」と呼ばれて流行。欧米ではコンブチャと呼ばれ、ここ数年の発酵食ブームの影響から、世界中で再注目されています。美肌やダイエット、エイジングケア、新陳代謝アップが期待できるそう。



発酵の専門店が製造する国産のコンブチャで、キビ砂糖と有機茶葉のみを使用。無添加で保存料は一切不使用。まろやかな口当たりも◎。
「KOMBUCHA classic」720ml 1,500円
発売元／醸造工房ファーメントワークス

