

ヌーヴェルエステティック日本版

les nouvelles Japon

esthétiques
spa

Spring

2019
Vol.95
¥1,500

東洋医学から学ぶ

エステティシヤンの教科書

Textbook of the esthetician who learns from Oriental medicine

LES NOUVELLES ESTHÉTIQUES JAPON

【キレイを食べる】

Special Issue 034

キレイになれる成分がぜいたくに詰まった「スーパーフード」を上手にライフスタイルに取り入れませんか。今回は「ITはなびらたけ」をご紹介します。



一般社団法人日本スーパーフード協会
代表理事 勝山 亜唯美さん

スーパーフードとは?

もともと一般的な野菜などがスーパーフードとされてきましたが、次第にスーパーフードといえばスピルリナやカカオ、クコの実などといった「健康食品」を指すようになってきました。大前提は「一般の食品よりもビタミンやミネラルなどの必須栄養素やその他の健康成分を豊富に含む、おもに天然由来の食品」ということ。

一般社団法人日本スーパーフード協会(以下・日本スーパーフード協会)では、日本発・日本独自のスーパーフードを「ジャパニーズスーパーフード」として認定しています。今回は、その中から「ITはなびらたけ」をご紹介します。



ITはなびらたけ

「ハナビラタケ」は、ふんわりとした白い花のようなキノコ。コラーゲンの生成を促す「β-グルカン」をはじめとするさまざまな健康・美容成分を豊富に含んでいますが、天然のものはなかなか見つけることができない希少なキノコです。「ITはなびらたけ」は、長年「ハナビラタケ」の研究に取り組んできた企業、株式会社インタートレードが自社の植物工場で育成している「ハナビラタケ」のブランドです。

「ITはなびらたけ」には、「β-グルカン」のほかにも、女性のキレイを助ける成分が豊富に含まれています。その中でも注目なのが「サイレントエストロゲン」です。「エストロゲン」は女性ホルモンの1つで、女性の美容や健康を保つために大きな役割を果たすことで知られていますが、実はその細胞の増殖を助ける働きが、がん細胞などの悪い細胞まで増殖させることになる怖さが指摘されています。ところが「サイレントエストロゲン」は「エストロゲン」の中でも独自の型を持ち、「エストロゲン」と同じように女性の「キレイ」に役立つ働きをしながら、細胞を増殖させる働きを持たないという特徴があります。ですから、安心して摂取することができるのです。さらに「β-グルカン」との組み合わせは、美肌を保つための強力タッグなのです。

「ITはなびらたけ」は、ふりかけとして商品化されていて、手軽に毎日の食生活に取り入れることができます。料理の味を変えないので、アクセントとしておにぎりやパスタ、サラダなどのさまざまな料理に使えます。今回は、「プレミアムふりかけの参鶏湯」のレシピをご紹介します。



「ITはなびらたけふりかけ プレミアム」

58g 4,298円(税込)/株式会社インタートレードヘルスケア
「ITはなびらたけ」の乾燥チップ100%の贅沢なふりかけ。さまざまなお料理に合いますが、とくにスープに加えるとキノコの旨みを感じられます。



「ふりかけ プレミアムの参鶏湯」

●材料(2人分)

手羽先	6本
もち米	大さじ2
長ねぎ	1本
にんにく	2片
生姜	2片
クコの実	14粒
水	800ml
塩	小さじ1
胡椒	適量

ITはなびらたけふりかけ プレミアム 小さじ2
飾りとして、クコの実や糸唐辛子



つくり方

1. 手羽先は骨に沿って切り込みを入れ、塩、胡椒(分量外)をする。もち米は洗っておく。
2. 長ねぎの白い部分を2cm幅に、青い部分は輪切りにする。生姜、にんにくは薄切りにする。
3. 鍋にすべての具材を入れて火にかけ、沸騰したらアクを取り、40分~1時間ほど煮込む。
4. 塩、胡椒(分量外)で、味を調べ、飾りをのせる。

実は「スーパーフード」はコストパフォーマンスがいい

世の中には、さまざまなスーパーフードのサプリメントが登場しています。サプリメントが、スーパーフードのもっとも手軽な摂り方と言えますが、注意しなければならないのが選び方です。一般社団法人日本スーパーフード協会の代表理事、勝山亜唯美さんによると「同じ食材を使ったサプリメントでも値段にばらつきがあるものですが、価格が安いものには、それなりの理由があると言えます。価格の安いものが、必ずしも悪いものとは言いきれませんが、食べ物は大切な身体に入れるものですから、きちんとした品質管理のもとでまじめに生産されたものを選ぶべきです。そういった意味では、食べる物にきちんとお金をかける意識も大切だと思います。また、スーパーフードは値段が高く、手が出しにくいと思われがちかもしれませんが、その多くは、ほんの少量で十分な栄養素を摂ることができます。つまり、購入すると

きに値段が高いと思っても、少量ずつ摂ることになるので、長持ちするんです。実はスーパーフードはコストパフォーマンスに優れています。ぜひ、積極的に食生活に取り入れていただきたいと思います」。もちろん、勝山さんご自身もさまざまなスーパーフードを食生活に取り入れているそうですが、とくに「ベース」として意識して摂っているスーパーフードが「スピルリナ」です。これに「ビタミンC」を必ず合わせているのだそう。「この2つの組み合わせが、予防医学的にも美容のためにもベースになるものと思って摂るようにしています。生活習慣には、個人差があって当たり前です。ぜひ、自分に合った健康法を見つけて下さい。そして、その健康法を、毎日規則正しく続けることがポイントです」。



DIC
スピルリナパウダー
ON-MEALS
100g 1,700円(税込)
DICライフテック株式会社

一般社団法人日本スーパーフード協会では、「ビューティスーパーフードマイスター」やRIKACOさんが講師を務める「RIKACO'S ウェルビーイングフードマイスター」などの資格取得講座を随時開催しています。 <http://www.superfoods.or.jp/>