

野菜の栄養価ダウン、活性酸素アップ、糖質過多、だからサプリが必要だ!

# Tarzan®

BE HANDSOME!

男女別 年代別 目的別

摂るべき栄養素がわかる!

今、あなたを救う

# サプリメント

- スッキリ起きたい。→ トリプトファン、セロトニン
- 集中力が続かない。→ トリプトファン、GABA
- 痩せたい。→ リコピン、食物繊維、L-カルニチン
- 肝機能が心配だ。→ クルクミン、ビタミンE、トコフェロール
- 偏頭痛がひどい。→ マグネシウム、DHA、ショウガ
- 肩こりがツライ。→ マグネシウム、ビタミンB1、ビタミンE
- 疲労を解消したい。→ BCAA、ロイシン、マルチビタミン
- 持久力を高めたい。→ デキストリン、クエン酸、EPA
- 筋肥大を目指す。→ プロテイン、必須アミノ酸、BCAA and more!

60成分  
103商品  
**サプリメント  
図鑑**  
実用版



水揚げあります

# 2018年下半期 スーパーフード ランキング05

天然のサプリメントともいわれるスーパーフード。スーパーフード自体は食品だが、特定の栄養素が突出して高いことから、最近ではそれらを原料にした栄養補助食品や飲料なども多数登場。そして注目される栄養素によるトレンドもある。

## 第1位 マキベリー



南米チリのパタゴニア地方の寒冷地帯で自生している果実。ポリフェノールの一種であるアントシアニンが豊富で、その量はアサイーやブルーベリーよりも多い。希少なうえ人気が高く、食品としての入手は困難なのだとか。



マキベリーと、ゴールデンベリー（食用ほおずき）にルテインをプラス。日本人が不足しがちなビタミンAを多く含んだサプリメント。890円。④ラティナーナ0120・105750。

では2018年下半期は、どんなスーパーフードが脚光を浴びているのか。日本スーパーフード協会に、現在人気を集めているスーパーフードと、それを原料にした注目の商品を探った。旬のスーパーフードを取り入れてみよう。

## 第2位 ITはなびらたけ

ITはなびらたけとは、幻のきのこともいわれるハナビラタケの研究に取り組みインタートレード社が生産する品種。女性ホルモンを活性化するサイレンスエストロゲンを含む。《ITはなびらたけふりかけ プレミアム》3,980円。④インタートレード0120・548086。



## 第3位 サツマイモ

ビタミンB群、ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富なサツマイモ。腸の働きを助けるヤラピンを含んでいることから注目度が高まっている。デザート感覚でサツマイモを摂取できる《朝さつまいもスムージー》2,111円。④あしたるん0120・725770。



## 第4位 藻素材

30億年前に地球に誕生した藍藻類であるスピルリナはタンパク質含有量が高く、ビタミンB群も豊富に含む。ミネラルが豊富で、日本全土の浅海に分布するアカモクも注目されている。《スピルリナ ナチュラル》3,980円。④DICライフテック0120・382317。



## 第5位 コメ素材

グルテンフリーのトレンドを機に、アメリカやヨーロッパでジャパニーズスーパーフードとして、玄米や米ぬかの人気は急上昇。《ファーストプレース エナジーカカオクリーム》は玄米甘酒を原料にしたエナジークリーム。1本300円。④マナ0120・278699。



最初に両手に収まるこのサイズで培養。2ℓの三角フラスコで乳酸菌と、乳酸菌の栄養分となる培地とを混ぜ合わせる。



まずは徹底的に消毒!



# 新人編集部員が潜り込み。話題の乳酸菌工場に行ってみた!

# 07

小学生以来の工場見学に心躍る!



今回お世話になったのは…  
ニチニチ製薬さん

体外から生きた乳酸菌を送り込むのではなく、加熱して殺菌した乳酸菌「FK-23」を送り込むことで、腸内の善玉菌の餌とし育てる「育苗」で話題に。1987年三重県伊賀市で創業。乳酸菌日本代表メーカーの製造工場に潜入取材を敢行!

きまっすー!



### 前培養

上の三角フラスコ2本分の乳酸菌が次に投入されるのがこちら、宇宙船のような200ℓのタンク。先の培地と調合される。



### 培地調合

工場内の培養で必要となる培地はこの2000ℓのブレンダーで攪拌され、各培養タンクに分配される。乳酸菌に対する培地の量に驚嘆。



三角フラスコ2本がこのタンクに!?

さて、工場見学スタート。主な流れは上の通り。乳酸菌と、乳酸菌の栄養となる培地を調合させる調合工

場内には、乳酸菌を送り込むだけでなく、腸内の乳酸菌等を育てるというのだ。さて、工場見学スタート。主な流れは上の通り。乳酸菌と、乳酸菌の栄養となる培地を調合させる調合工

その前に少しお勉強。通常、乳酸菌といえばヨーグルトのように「生きて腸まで届く」ものがほとんどだが、「FK-23」は加熱して乳酸菌を殺菌(1)させる。そうすることで保存性を高め、腸内の善玉菌の餌となり、休眠状態の免疫細胞を効率的に起こす。つまり生きた菌を送り込むのではなく、腸内の乳酸菌等を育てるというのだ。

レモン〇個分! ヨーグルト〇ℓ分!といった表示はよく見るものの、小さいカプセルや粉末でいかにしてその成分量を含んでいるのだろう。あらためて素朴なハテナが浮かんできた。時を同じくして気になったのが腸内環境や乳酸菌。腸、第2の脳!「腸内フローラ!」なんて呪文のような言葉(誇張アリ)や、乳酸菌の重要性は聞いていたが、結局何に手を出したらいいのかわからず二の足を踏んでいた。そんな折に小耳に挟んだのが、「ニチニチ製薬」の乳酸菌「FK-23」。健康・美容ライターの担当に勧めたい乳酸菌で、何やら製造工程が特徴的とのこと。ソレ、気になる!と声を上げ、ハテナを抱えダメもとで「ニチニチ製薬」に工場見学の依頼してみたところ快諾いただいた。さっそく三重県伊賀市に鎮座する製造工場へ!