

## 2018年上半期トレンド予測 スーパーフードランキング TOP 10

初登場のファンクショナルマッシュルーム、進化系PONZU、  
アーユルヴェーダ食など、東洋系スーパーフードが台頭

一般社団法人 日本スーパーフード協会（所在地：東京都港区、代表理事 勝山亜唯美）は、「2018年上半期トレンド予測 スーパーフードランキング TOP 10」を発表いたします。

このランキングは、日本スーパーフード協会のアメリカ支部のリサーチをもとに、日本の本部が、日本市場の現況の流れとの擦り合わせを行った上で、2018年の上半期に日本でブームとなる可能性が高いスーパーフードを10品目予測し、ランキング形式で発表するものです。

2018年は、ココナッツオイルやチアシードのように1つの品目で大ブレイクするものではありませんが、「ファンクショナルマッシュルーム」、「進化系PONZU」、「アーユルヴェーダ食」など、東洋系スーパーフードを中心とした強力なカテゴリーが台頭していきます。

また、スーパーフードでは更新国といえる日本では、スーパーフードがいよいよ一般消費者へと裾野が広がっていくため、改めて最も重要である基本のスーパーフードからスタートする年になります。

その際、プロテイン（たんぱく質）やビタミンCなど、サプリメントとして人気のある栄養成分を含むスーパーフードを、「スーパー天然プロテインパウダー」、「スーパー天然ビタミンC」としてカテゴライズし、同じ栄養成分でも、化学的に合成された成分から自然由来の天然の成分へ、という世界のヘルストrendの潮流があることを啓発・普及する活動を行っていきます。

### 2018年上半期トレンド予測 スーパーフードランキング TOP 10

- 第1位 ファンクショナルマッシュルーム
- 第2位 進化系PONZU（ぼん酢）
- 第3位 スーパー天然プロテインパウダー
- 第4位 スーパー天然ビタミンC
- 第5位 スマートドラッグフード
- 第6位 MCTオイル
- 第7位 パープルフード
- 第8位 アーユルヴェーダ食
- 第9位 グラスフェッドビーフ・グラスフェッドバター
- 第10位 パフスナック

## ■第1位 ファンクショナルマッシュルーム



ファンクショナルマッシュルーム（機能性キノコ）とは、霊芝やチャーガ、ハナビラタケ、アガリスクなど、人体に有効な成分を持つことが実証されたキノコ類のこと。従来は主に生薬やサプリメントとして使用されてきたが、昨今のブームのきっかけとなったのは、霊芝の苦みを活かしたコーヒー、ハナビラタケの旨味を活かした乾燥チップなど、手軽においしく食べられるスーパーフード的な商品が現れたことである。



日本スーパーフード協会がジャパニーズスーパーフードとして認定する「ITはなびらたけ」は、免疫力UPのβ-グルカン、副作用のない女性ホルモンとして注目される成分【サイレントエストロゲン】を豊富に含む、国産ファンクショナルマッシュルーム。



「IT（アイティー）」とは製造元のインタートレード社の略称で、「ITはなびらたけ」とは、サイレントエストロゲンを豊富に含むゲノム解析をもつ特定のハナビラタケの菌種名でありブランド名。糖尿病、1型アレルギーへのヒト臨床結果も出ている。

女子力UPにおすすめの「ITはなびらたけふりかけ」は、マカ、ウコン、ローストチア、スピルリナなども配合され、毎日ひとふりで、手軽においしく期待する成分がとれる。（※詳細は、当協会の2018年上半期ジャパニーズスーパーフードランキングを参照。）

## ■第2位 進化系PONZU（ぼん酢）



進化系PONZUとは、欧米でのぼん酢ブームの逆輸入で、柑橘系フルーツの酸味を活かしたフルーツPONZUやスパイシーなPONZUことで、ドレッシングやソース、醤油の代用として使用。人気の背景には、日本食ブームによる出汁の旨味、りんご酢などのビネガー（果物酢）ブーム、天然のビタミン、ポリフェノールなどの栄養成分も同時に摂れるという健康志向への大きな流れがある。



進化系PONZUの頂点に立つのが、世界一ビタミンCの含有量が多い奇跡のアマゾンフルーツ“カムカム”を使った「CAMU CAMU カムカムぼん酢」（アマゾンカムカム社）。原料には、レモンの60倍の天然ビタミンCを含むカムカム果汁100%ストレートの「カムカムC」を18%も使用し、瓶1本に天然ビタミンCはレモン20個分、ポリフェノールは赤ワイン・グラス18杯分を含む。

### ■第3位 スーパー天然プロテインパウダー



スーパー天然プロテインパウダーとは、アミノ酸スコアが高いたんぱく質（プロテイン）とマルチな栄養素を豊富に含むことから、植物性プロテインとして活用できるスーパーフード系パウダーの総称。代表的なものには、スピルリナ、ビーポーレン、ゴジベリー、モリンガなどが挙げられる。



近年のプロテインブームで、スポーツをしない人でも日常的に市販のプロテインパウダーを専用のシェーカーでシェイクして飲む人が増えているが、その口当たりの良さから必要以上に量を摂取をしたり、甘味料などでカロリーオーバーになってしまうことも。

またプロテインに添加された人工的な香りやフレーバーが強すぎて苦手という人も少なくない。



その点、植物であるスーパーフードを乾燥させただけのパウダーは、それだけで効率よくたんぱく質や多種多様な成分を同時に摂取することが可能。

シェイクして飲むプロテインから、必要に応じてスティック1本、スプーン1杯のスーパーフードをそのまま水で飲んだり、ドリンクや料理にちょい足しして摂取するスマートなプロテインの摂り方が今、新しい。

### ■第4位 スーパー天然ビタミンC



合成ビタミンCから天然ビタミンCの時代へ。同じ栄養成分でも、化学的に合成された成分から自然由来の天然の成分へ、という世界のヘルストレンドの潮流の影響で、食品やサプリメントに含まれる成分に対しても、ただ単に含有量が多ければよいというのではなく、その品質にこだわる“意識高い系”消費者が日本でも急速に増えている。

「スーパー天然ビタミンC」とは、自然由来のビタミンCを突出して多く含むスーパーフードの総称で、代表的なものに、カムカム（レモンの60倍）とアセロラ（レモンの34倍）など、驚異的な含有量を誇るものがある。



アセロラを用いた臨床試験によると、アセロラビタミンCは合成ビタミンCよりも体内で利用される率が1.63倍。合成のもの単独摂取よりも天然のものの方がその吸収力が高いことが証明されている。

## ■第5位 スマートドラッグフード



スマートドラッグとは元来、脳の機能や能力を高めたり、認知能力や記憶力を高める薬品や物質のこと。一方、スマートドラッグフードとは、脳の活性化やリラクゼーション効果がある成分を含むOYATSUやドリンクのこと。

90種類以上の健康成分を含み奇跡の木といわれるモリンガの葉や、ハッピードラッグフードとして愛用者も多いカカオに豊富に含まれる“ギャバ”という成分には、興奮を鎮めたり、リラックスをもたらしたりする効果があり、いつも幸せ&平常心でいたい方、ストレスの多い方、集中力が求められるアスリートに向けた“モバイルスーパーフード”の商品も続々登場。キレやすい人にもオススメの携帯タイプ。

スティック1本を飲み物や料理にかけるだけで、多種多様な栄養摂

取と抗ストレスが期待できるモリンガパウダー「オンディッシュ」(ネオベジ社)は、忙しい主婦に人気。

カカオ通にはほろ苦さがクセになるカカオニブを、初心者用にヤーコンシロップで甘くコーティングした「進化系カカオニブスイーツ」(スーパーフーズトレーディング社)は、発売早々品切れになるなど日本でもヒット商品となった。



## ■第6位 MCTオイル



MCTオイルの  
特長

低温で固まらない  
無味無臭  
色が透明  
↓  
様々な料理や  
加工食品の原材  
料に使いやすい

MCTオイル(中鎖脂肪酸油)とは、ミディアムチェーントリグリセリドの事で脂肪酸の長さが一般的な植物油の約半分、消化吸収が早くエネルギーになりやすいのが特徴。

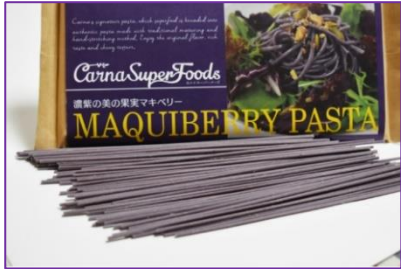
中鎖脂肪酸は、ココナッツやパームフルーツに含まれる天然の植物由来の成分で、母乳や牛乳にも含まれる。その消化の速度から、食事療法、運動、ダイエットに有効とされる。

また、ブドウ糖に代わる第二のエネルギー源「ケトン体」の材料になったり、脳のエネルギー源として脳の働きを高め、認知症にも効果があることが分かっている。



日本でも話題となった「シリコンバレー式完全無欠コーヒー」は、コーヒーにMCTオイルとグラスフェッドバターを追加した飲み方。脳や体のパフォーマンスを効率よくアップし、仕事やエクササイズ効率を上げ、かつダイエットにも良いとされる。

## ■第7位 パープルフード



パープルフードとは、紫色の天然色素を豊富に含むフルーツや野菜のことで、その最大の特徴は、ポリフェノールの一種であるアントシアニン、ベタシアニンなどの抗酸化作用。

中でもここ数年、アメリカでは売り切れになることもあるほど大ブームのパープルフルーツ「マキベリー」は、ポリフェノールがアサイーの約5倍、ブルーベリーの1.4倍も含まれ(データ元:ラティーナ社)、美容に感度の高いモデルを中心に人気急上昇中。

“インスタ映え”する見た目の美しさも人気の秘訣で、麺が紫色の「マキベリーパスタ」(カルナ社)なども登場!

また、2018年上半期トレンド予測のジャパニーズスーパーフードのランキングでも7位となった「紫いも」、紫にんじん、パープルコーンなどのパープルベジタブル(紫色の野菜)も、インスタ映えすることから、サラダやスイーツの具材として使われる頻度が上がってきている。いずれも紫色の成分はアントシアニンで、近年眼精疲労改善作用をはじめとする効果が数多く報告されており、アントシアニンを含む植物の機能性に注目が集まっている。

## ■第8位 アーユルヴェータ食



世界3大医学の一つアーユルヴェーダ。インド、スリランカで5千年以上の歴史を持つ世界最古の伝統医学。体質を主に3つのタイプに分類し、それに沿ったエネルギーを調整し、乱れたバランスを整えるのが基本の考え方。食の面では様々な薬草やスパイスを使うのが特徴。

スーパーフードの「ウコン」もアーユルヴェーダでは欠かせない薬草。代表成分クルクミンは肝機能を整え、抗炎症効果もある。

安眠、免疫強化などを目的とした、アシュワガンダ、トゥルシーなどのアーユルヴェーダの代表ハーブの台頭を始め、ギー(加熱して純化させたバター)を用いて安眠や免疫強化、エネルギーアップなど、アーユルヴェーダの考えに基づいた“効能のある”食品や飲料に注目が集まっている。

温めたミルクにウコンやはちみつを加えた「ゴールデンミルク」は、安眠スムージーとしても。

インドの朝鮮人参ともいわれるアシュワガンダは、抗ストレスとして知名度が急上昇中。お茶だけでなく、グリン野菜やカレー、スープに加えるだけで簡単アーユルヴェーダ食に。

## ■第9位 グラスフェッドビーフ・グラスフェッドバター



グラスフェッドビーフ（牧草飼育牛肉）とは、自然の環境で放牧され、牧草のみで飼育された牛のこと。日本で販売されている一般的な牛肉は穀物飼料を食べて生育。それに比べグラスフェッドビーフの肉質は赤身が多い。脂質中の不飽和脂肪酸には特にオメガ3が多く、よりヘルシーとされている。

背景にはパレオ食（原始時代の食生活）など動物性食品の再評価、より良い動物性を摂取しようという動きもある。



グラスフェッドバターとは、牧草で飼育された牛の乳からつくったバター。通常のバターよりも不飽和脂肪酸が多く、中性脂肪やコレステロールを下げるとされる。

“幸せな牛からおいしい牛乳”を理念に山地酪農に挑む岩手県のかほら牧場のグラスフェッドバターは、牛が食べた青草に含まれるβ-カロテンが多く、普通のバターより黄色が濃いのが特長。

## ■第10位 パフスナック



特殊な釜で穀物や豆を加熱や加圧をして、破裂させて膨らませたスナックのこと。揚げ油を使っていないので、胃に軽く、栄養価も高い。

日本に古くからあるポン菓子も海外ではライスパフと呼ばれ、日本のヘルシースナックを意味する“OYATSU”として人気。

ビタミンB群、ミネラル、必須アミノ酸、食物繊維の多いアマランサス、玄米、キヌア、ライ麦、オーツ麦、そばの実、カムート、などの栄養価の高い穀物のパフが人気。



「アマランサスパフ」（リードオフジャパン社）は、そのままスナックとして食べたり、サラダに加えたり、朝のシリアルとしてスーパーフードやナッツとミックスしたり、ボウルのトッピングなど、味に特徴がないためなんにでもあわせやすく、用途は広い。

パフを固めてバーとしたものもあり、一見、日本の伝統菓子「おこし」と似ているが、健康的なOYATSUとして普及し始めている。

＜本件に関するお問い合わせ＞

一般社団法人 日本スーパーフード協会 事務局 ✉ info@superfoods.or.jp

東京都港区赤坂 8-5-40 PEGASUS AOYAMA 350 TEL:03-5414-2831 FAX 03-5414-2832