



一般社団法人
日本スーパーフード協会

2020上半期 トレンド予測 スーパーフードランキング TOP 10

2020年上半期トレンド予測 総括



1. 漢方・民間薬的な歴史があるもの
2. 古代種（在来種） ・ 古代株へのオマージュ
3. サプリメントは より自然食品よりに
4. 「足す（+）」だけでなく「引く（-）」

2020年上半期トレンド予測 スーパーフードランキング TOP10

1. 青パパイヤ
2. 菊芋
3. マルベリー
4. サジー
5. ノニ
6. スーパー海藻
7. 国産スーパーキノコ
8. 進化系シード（種）
9. スーパーフラワー（粉末）
10. スーパー天然甘味料

1. 青パパイヤ

- 中南米原産のトロピカルフルーツ。
- 熟す前のグリーンパパイヤのこと。
- パパインなどの酵素量が
果物の中で最高と言われる。
- 酵素には代謝をアップして、
身体を温める働きがある。
- 消化や分解を助ける働きも。



1. 青パパイヤ

近年、特に消化プロセスへの機能が注目され、
改めて酵素を多く含む野菜・果物が脚光を浴びる。

ローフード（酵素栄養学に基づく生菜食） → 消化酵素を意識した食事法。



グリーンパパイヤサラダ



グリーンパパイヤスムージー

酵素の注目ポイント

- 消化の手助け、たんぱく質分解の手助け。
- 炎症の抑制。
- 免疫力の向上。
- 心血管の強化。
- 運動からの治癒、回復を促す。



1. 青パパイヤ

株式会社三旺インターナショナル
「青パパイヤ酵素」

腸活・温活におススメ。

そのまま食べたり、
スムージーやヨーグルトに混ぜて。

生の青パパイヤは苦みがあるが
発酵加工食品は甘くおいしい。



2. 菊芋

- 北アメリカ原産キク科の植物。
- 菊に似た花と生姜に似た根をもつ。
- 1年でその土地の栄養素を全部吸収する程、生命力が高い。



2. 菊芋



- 天然のインシュリンとも称される。
- 水溶性食物繊維『イヌリン』が豊富。
- 食後の血糖値の上昇を抑制。
- 血中中性脂肪の抑制・低減効果がある。

2. 菊芋

株式会社サンヘルス 「菊芋・イヌリン」

血糖値が気になる方におススメ。

そのまま水で飲む。
砂糖の代わりにコーヒーや料理にも。

オリゴ糖のようなほんのりした甘さ。



3. マルベリー

- 中国原産のクワ科の果実。
- 白、赤紫など色の違う品種がある。
- 日本でも自生する桑の実（赤紫）。
- 赤紫の品種は、ポリフェノールやビタミン群が豊富で抗酸化作用が強く、美肌・抗炎症・抗アレルギーに効果的とされる。



3. マルベリー

万田発酵株式会社 「万田酵素 MULBERRY」

おススメな人
美容意識の高い方や
日々の健康増進に。

そのまま食べる。
マルベリーをはじめとするフルーツの
濃厚な甘みと酸味。



4. サジー

- ユーラシア大陸原産、グミ科の植物。
- 別名、シーバックソーン。
- 果実には200種類以上の栄養素。
- 特に鉄分の含有率はプルーン22倍以上、食品の中でもトップクラス。

4. サジー

株式会社フィネス 「豊潤サジー」

おススメな人
うつ、不安、イライラの原因にもなりうる
「テケジヨ（鉄欠乏女子）に」
不調の回復、日々の健康増進に。

そのまま飲む。
濃厚な酸味と個性的な風味。



5. ノニ

- インドネシア原産、アカネ科。
- 奇跡の果実、と呼ばれる。
- 注目成分「**スコポレチン**」
血管拡張作用があり血圧上昇を抑制。
- メラトニン、セロトニンの分泌
を促進し精神安定効果や良質な睡眠
を促す働き。



5. ノニ

株式会社ナチュラルハウス

「オーガニック オラキノ ノニポーシヨン」

「オーガニック オラキノ ノニジュース」

おススメな人

「良質な睡眠をとりたい方」

「ストレスの多い方」

そのまま飲む。

薬効を感じる個性的な風味。



6. スーパー藻類

- USDAアメリカ農務省は、海藻の健康成分を認め、新しい地場産業として海藻の地産地消も兼ねて、海藻パンを製造する会社に投資をスタート。
- 様々な藻類の食品活用が期待される。
- カロリーだけでない「**治癒力**」に注目が集まる。



6. スーパー藻類

- 藍藻類、緑藻類、紅藻類など多岐にわたる種類。
- スピルリナ、クロレラを筆頭に、ドナリエラ等の商品も多数存在。
- 低カロリー+食物繊維。高たんぱく。
- 多種類のビタミン、豊富なミネラル類。



スピルリナパウダーを使った調理で栄養価が大幅に向上

©一般社団法人 日本スーパーフード協会



6. スーパー藻類

アルフレッサ ファーマ株式会社 「しおナイン」

- 熊本大学と共同開発。
- 国産無農薬玉ねぎの成分と、褐藻類より抽出した食物繊維の塩分吸着機能のWパワーで、体内の塩分を体外に排出。
- 注目成分
アルギン酸塩 = 塩分排出効果。



7. 国産スーパーキノコ

たもぎ茸



- 北海道・東北の一部の地域のみ自生。工場生産も多い。
- 一般的な食用キノコと比べ、たんぱく質や鉄分、ナトリウム、ビタミンB1、ビタミンB2等を非常に多く含む。



注目成分

エルゴチオネイン → 抗酸化活性。
β-D-グルカン → 免疫活性。

7. 国産スーパーキノコ

ITはなびらたけ 株式会社インタートレードヘルスケア

- **サイレントエストロゲン** → エストロゲンの有効な作用のみが働き、悪性の細胞増殖には関わらない性質を持つ。



7. 国産スーパーキノコ

ITはなびらたけ インタートレードヘルスケア



- β グルカン → 抗腫瘍作用、高血圧、糖尿病の抑制作用、アレルギー性鼻炎抑制作用、脳卒中の発生抑制作用、体脂肪の抑制、コラーゲン生産の促進。
- アルツハイマー病予防・治療剤としての特許取得。

8. 進化系シード



スイカの種バター



スイカの種オイル



スイカの種 プロテインパウダー

スイカの種の流行

廃棄の対象→人気の商品へ。

血流改善に特化したアミノ酸成分であるシトルリンへの注目もあり、様々な商品開発が進行中。

注目成分 シトルリン
たんぱく質、抗酸化成分、
ビタミンB6、ミネラル。

8. 進化系シード



カボチャの種。

カボチャの種をすりつぶした新しいバターが登場。

カシューナッツ、アーモンドをすりつぶした生ペーストの人気に代わりつつある。



アボカドの種。

種をそのまま粉末に。抗酸化作用、糖対策、食物繊維等の機能が期待。



9. スーパーフラワー（粉末）

- たんぱく質または繊維を豊富に含んだ機能性を持つ。
- 利用範囲が広く、日常的な栄養強化が可能に。



アマランサス粉

低糖質、高ミネラル、
穀物の中では高たんぱく



タイガーナッツ粉

食物繊維、高ミネラル、
良質の脂質。グルテンフリー



テフ粉

高たんぱく、高ミネラル、
食物繊維、グルテンフリー

10. スーパー天然甘味料

- 機能性豊かな、スーパーフード原料の甘味料が登場。
- またはカロリーがあっても、より原料が自然なもの。



100%ザクロ果汁を濃縮
シロップ甘味料



100%さつまいもシロップ



オランダ発
ひえ、あわの甘酒ベースの甘味料

10. スーパー天然甘味料

株式会社マナ

「源米甘酒®米麴クリーム糖」

ジャパニーズスーパーフードである甘酒。
飲む点滴とも言われ、全必須アミノ酸、
ビタミンB群、オリゴ糖、ミネラルが凝縮。

丹波地方で生産の希少玄米と、国産米麴
で濃厚発酵、高濃度濃縮の甘酒クリーム。



ギュッと
押し出して
そのまま
食べられます



「玄米甘酒&カカオエナジークリーム」(マナ)
源米甘酒®米麴クリーム糖にカカオパウダー
を加えて硬いクリーム状にしたエナジーバー

10. スーパー天然甘味料



ニチレイフーズ
「アセロラ6.5倍濃縮果汁」

スーパー天然ビタミンCたっぷり、
アセロラ100%を濃縮したシロップ。
砂糖不使用で、すし酢の代用にも。



写真は日本橋三越本店
「ウェルビーイングディッシュ スーパー
フード」にて、限定販売された美容寿司。