



おおこうちだより

スーパーフード

Vol.
77

今では聞きなじみのある「スーパーフード」ですが、こういった食品なのかわかっていますか？

スーパーフードとは、栄養バランスに優れ、一般的な食品より栄養価が高い食品、あるいは、ある一部の栄養・健康成分が突出して多く含まれる食品のことを言います。今回は、たくさんあるスーパーフードの中から、比較的取り入れやすい6つをご紹介します。

アーモンド



豊富に含まれるビタミンEの抗酸化作用が細胞の酸化を防ぎ、アンチエイジングの効果が 있습니다。他にも、血行促進、冷え性予防、便秘改善があります。素焼きのアーモンドをポリフェノールの多い薄皮付きで食べましょう。

キヌア



白米と比べ、たんぱく質2倍、食物繊維は16倍、カルシウムは30倍も多く含みます。血糖値が上がりやすく、便秘、貧血予防にも効果があります。白米に加えて炊いたり、サラダやスープに入れても食べやすいです。

ココナッツ オイル



熱帯地方に生育するヤシ科の植物から作られた油脂です。中鎖脂肪酸が認知症予防、活性酸素除去、生活習慣予防に役立ちます。また、ラウリン酸の抗酸化作用によって、免疫力をアップします。温かいスープや飲み物に加えて摂りましょう。

アサイー



ブラジル原産のヤシ科の植物。抗酸化作用のあるアントシアニンが豊富です。鉄分、カルシウムやポリフェノール、必須アミノ酸も多く含まれるため、貧血や骨粗鬆症の予防、アンチエイジングに効果的です。摂りすぎるとお腹が緩くなる場合があります。

チアシード



水分を吸うと10倍くらいに膨らんでジェル状になるのが特徴です。このジェル状の成分はグルコマンナンという食物繊維です。他にもオメガ3脂肪酸、必須アミノ酸やカルシウム、植物性たんぱく質も豊富です。食欲を抑えてくれたり、便秘解消に効果があります。

カカオ



苦味成分のテオブロミンには、集中力を高めたり、自律神経を調整してリラックスする効果があります。また、老化や生活習慣病の予防に役立つポリフェノール、体内の酵素を活性化するマグネシウムを含んでいます。カカオ70%以上のチョコレートやカカオパウダーなどで摂取しましょう。

これ以外にもスーパーフードはたくさんあります。実は何気なく食べているトマト、アボカド、生姜、緑茶、納豆、味噌などもスーパーフードなのです。様々な種類の栄養価が豊富な食材があるので、ぜひ取り入れてみてください。

