

最近よく聞く言葉 スーパーフード

「スーパーフード」という言葉は1980年代頃、アメリカやカナダで、食事療法を研究する医師や専門家らが有効成分を突出して多く含む食品に対して言い始めました。その後、この言葉は広く使われるようになり、日本へは「海外のセレブや女優が健康食としてスーパーフードを取り入れている」といったふれこみで入ってきたようです。

スーパーフードは主に植物由来の食品で、ある栄養素が突出して高い、もしくはそのどちらも兼ねるなどの特徴があります。

具体的にはブロッコリー・スプラウト、アサイー、チアシード、クコの実、カカオ、マカ、ココナッツなどです。このうちブロッコリー・スプラウトは、ブロッコリーの新芽で、種々の栄養素を豊富に含み、中でもスルスラフォンという抗酸化、抗炎症、解毒作用のある成分は、肝臓の働きをサポートすると言われています。また、アサイーはアマゾン原産の果実で、赤紫色で抗酸化成分のポリフェノールを筆頭に栄養素を多く含みます。チアシードはゴマの半分ほどの大きさの種で、水を加えると10倍以上に膨らみます。栄養価が高く、満腹感も増すためダイエット食品に取り入れられています。

スーパーフードを食べる際の注意点として、食物アレルギーのある方は事前に成分の確認が必要です。1日の摂取量を守ることも重要です。

総合南東北病院広報誌「南東北第338号」より転載