



「スーパーフード」のお話

だんだんと秋らしい涼さも感じられるようになってきました。今年度の健康診断も終えて良い結果で一安心という方も、思ったより結果が悪かったという方もいらっしゃるかと思いますが、「食欲の秋」ということのでつつい食べ過ぎてしまいがちなこの季節。メディアでも頻繁に取り上げられている「スーパーフード」などの健康食品をうまく活用して、過剰な栄養摂取を避けるようにしましょう！

最近よく耳にする「スーパーフード」ってなに？

最近スーパーなどでもよく見かけるようになりました。「スーパーフード」と呼ばれているものに法律上の定義はなく、以下のような食品とされています。

スーパーフードとは・・・



- 栄養のバランスに優れ、一般的な食品より栄養価が高い食品
- ある一部の栄養・健康成分が突出して多く含まれている食品



一般的な食品

スーパーフード

サプリメント

一般的な食品とサプリメントの中間にあたるような存在で、料理の食材としての用途と健康食品としての用途をあわせもったものがスーパーフードと呼ばれています。その市場は常に変化・進化しているため、その都度新しいスーパーフードが生まれています。

すっかり市民権を得たスーパーフードの例としては、アセロラやアボカドがあります。他にも最近ではチアシードやキヌア、アサイーなどのあまり聞き慣れなかったものもスーパーで見かけるようになりましたが、昔から私たち日本人にとって身近な食品の中に、スーパーフードとして海外からも注目されているものがあるのです。



多種多様なスーパーフード。実は日本の食品にもたくさんあるのです！

※裏面へ続く

日本が世界に誇るスーパーフード、実はとっても身近な食品でした。



納豆

- ・整腸作用、便秘改善、美肌効果
- ・動脈硬化や心筋梗塞の予防



緑茶

- ・体脂肪、血中コレステロール減少
- ・血圧や血糖の上昇抑制
- ・がん予防



玄米

- ・脂肪や糖質の代謝促進
- ・むくみの予防
- ・がん予防



海苔

- ・動脈硬化や心筋梗塞の予防
- ・中性脂肪の減少



めか漬け

- ・整腸作用、便秘改善、美肌効果
- ・ダイエット効果



梅干し

- ・整腸作用、夏バテ防止、疲労回復
- ・肝機能向上
- ・がん予防

一部の例ですが、これらが日本のスーパーフードとされています。昔から日本の食卓には馴染みのあるものばかりですね。しかし**昨今の食事の欧米化**に伴い、意外と食べられていない方も多いのではないのでしょうか。スーパーフードと聞くと少しとっつきにくいと感じるかもしれませんが、こうした身近な食品で簡単に食生活の改善が図れます。今日のスーパーのお買いもので、久しぶりにスーパーフードを手にとってみませんか？

今日から変えられます！再度食生活を見直してみましよう！

税理士国保組合では、組合員皆様の健康を考え食を通じて生活習慣病予防へつながるよう、ホームページにて栄養士監修のレシピをご紹介します。

また、組合の加入エリア6県の地域の特産食材を使用した健康料理にチャレンジしようということで「**県民食材総選挙**」と銘打ち、あなたの地元のおススメ健康食材を募集しております！

※詳しくは当組合のホームページをご覧ください

当組合のホームページ(<http://www.jstc.or.jp/>)にて、栄養士監修の健康レシピの掲載、健康食材の募集をしております。ぜひご覧ください！

※トップページの下記バナーをクリックしてください



税理士国保では皆様のおススメの健康食材を募集しております！
新たなスーパーフードを見つけよう！



作成：関東信越税理士国民健康保険組合
さいたま市大宮区桜木町 4-376-1
TEL:048-631-2211 FAX:048-644-3030



こちらのQRコードをスマートフォンで読み込むと組合HPへアクセスできます。