

クローニクタイプの「アハララサー」  
「ガニックギー」税別2300円。  
手作り時間をかけて発酵や攪拌する



## GHEE (ギー)

**バターあめのような風味  
高栄養のスーパーオイル**

牧草飼育牛由来の発酵無塩バターを弱火で煮詰め、水分や乳タンパク質を除去したもの。素早くエネルギーになる中鎖脂肪酸と、共役リノール酸を豊富に含む。バターあめのような風味で、高温でも栄養が劣化しにくく、料理に使いやすい。



## トレイルミックス

### 罪悪感なく食べられるヘルシー間食キット

一般の菓子よりヘルシーな間食として人気のナッツやドライフルーツ。独特な味わいで単品では食べにくいものも多いため、米国では好みの素材を組み合わせる「トレイルミックス」が主流。日本ではブラウンシュガーファーストが提案を始めた(下写真)。



## ブロススープ

### 普段のコーヒー代わりに飲む健康スープ

旧石器時代の食生活を取り入れる「パレオダイエット」で推奨され、ニューヨークで注目を集めているのが、牛骨や野菜を丁寧に煮込んだ「ブロススープ」。カフェなどでコーヒー代わりに飲まれている。



日本ではフリーズドライのブロススープをイーネが開発し始めた。牛骨、野菜の2種類で、各6食入り。税別1200円

## スウィッチェル

### ●スウィッチェルの作り方

- アップルサイダービネガー(写真左)
- +
- ショウガの搾り汁(スライスも可)
- +
- レモン汁
- +
- アガベシロップなどの天然甘味料
- +
- 好みのフルーツ



### 疲労回復が期待できる!? 新たな健康酢ドリンク

低温圧搾した有機リンゴジュースから醸造した酢にショウガやレモン汁などを混ぜたものが「スウィッチェル」。疲労回復や整腸作用が期待できるとされる。ブラウンシュガーファーストが商品を展開(300ml・税別980円)。

## シーベリー

### ビタミンもミネラルも豊富 グミ科の“スーパー果実”

中国や欧州を原産とするグミ科の植物の果実がシーベリー。ビタミンA、C、Eを豊富に含む唯一の天然果実で、アミノ酸やミネラル、オメガ7脂肪酸などもふんだんに含む。小粒なブドウほどの果実で、やや酸味が強く、スムージーの素材などに向く。



### ■豊富な栄養素を含む“奇跡の果実”

ビタミンA/34μg	レモンの56倍!
ビタミンE/5mg	イチゴの12倍!
鉄/5.3mg	ブルーリーの27倍!
アミノ酸/1555mg	黒酢に匹敵!

注)主な栄養素を例示。日本食品分析センターの試験結果(100g当たり)と、「五訂増補日本食品標準成分表」による



国産シーベリーは希少で、北海道のフオレスト・ベリ農園が、ネット通販で販売している。冷凍1kgで税込み3394円

「ガル肉」だ。売りは、牛肉などより圧倒的に高タンパク、低脂質なこと。脂肪をエネルギーに変える働きで知られる「共役リノール酸」も優位に含む。塩コショウだけでステーキを試食したが、羊肉のような独特のにおいはなく、程よい軟らかさだった。赤身肉らしい淡泊な味わいで、万人受けしそうだ。目まぐるしく変わる米国の健康トレンドでは、ココナッツオイルやコンブチャ(紅茶きのこ)の次の有望株が、上陸している。発酵無塩バターを煮詰めて作った栄養豊富なオイル「GHEE(ギー)」や、有機アップルサイダービネガーを使った健康酢ドリンク「スウィッチェル」が、それだ。牛骨や野菜を長時間煮込んだ「ブロススープ」をコーヒー代わりに飲む新習慣も、健康志向の女性を取り入れ始めている。

## ベースパスタ



昨年、クラウドファンディングのMakuakeで「ベースパスタ」の支援プロジェクトを実施し、市販にこぎ着けた。1食(145g)の予想実売価格は税別500円で、2月下旬発売予定

### 豪州発の定番ジビエ 低脂質の“アスリート肉”

高タンパク、低脂質で、かつ脂肪燃焼系サプリメントとして普及している「共役リノール酸」を優位に含むカンガル肉。オーストラリアで1頭ずつハンターが仕留める定番ジビエで、日本では輸入商社のバセルが「ルーミート」というブランド名で展開。「鹿屋アスリート食堂」などの飲食店で採用が進む他、バセルのネット通販でも買える。



カンガル肉はどの部位も脂肪が少ない赤身肉。羊肉のような独特な臭みはなく適度な軟らかさ

## ルーミート(カンガル肉)



### ■高タンパクかつ低脂質が売り

	カンガル肉	牛肉
タンパク質	23.6%	18.4%(サーロイン)
脂質	0.9%	23.3%(サーロイン)
エネルギー	110kcal	290kcal
飽和脂肪酸	28%	40%
多不飽和脂肪酸	38%	9%



「ルーミート」は、500gで税込み1620~2780円

米国のシリコンバレー発のスタートアップが開発した「ソイレント」。1本飲むだけで1食分の栄養が取れるという「完全食」で、その斬新すぎるコンセプトが米国の先端層に支持されている。この発想に刺激を受け、国内食品ベンチャーのベースフードが2月下旬に発売するのが、世界初のパスタタイプの「完全食」「ベースパスタ」だ。もとも栄養価の高い小麦の全粒粉を主体にした生麺に、足りない栄養素を補う目的でチアシード(不飽和脂肪酸のオメガ3)や昆布粉末(葉酸、ビタミン)などを混ぜ込んでいる。1食分の145gを食べるだけで、「厚生労働省が定める1食分の栄養素31種をバランスよく取れるうえ、通常のパスタに比べて糖質もカロリーも半分」(同社の橋本舜社長)という。飲料タイプのソイレントと異なり、普段の食事スタイルを変えずに取り入れられるのも魅力だ。試食すると、やや幅広い生麺は弾力感が強く、食べ応えがあり、トッピングなしでもしっかり満腹感を得られた。全粒粉パスタらしく小麦丸ごとの風味も堪能でき、ソースを工夫すれば毎日でも飽きずに続けられるだろう。また、アスリートを中心に支持を広げているのが、オーストラリアでは多くのスーパーが扱う定番ジビエ「カン

注)カンガル肉のタンパク質、脂質、エネルギー(100g当たり)は日本食品分析センターによる数値。牛肉は「三訂増補日本食品標準成分表」のデータ。飽和脂肪酸、多不飽和脂肪酸のデータは、「THE ANALYSIS OF POLYUNSATURATED FATTY ACIDS IN MEAT BY CAPILLARY GAS LIQUID CHROMATOGRAPHY」による

# 先端フード

# おかず不要の「完全栄養パスタ」 米国発「ギー」「ブロス」も注目