

一般社団法人日本スーパーフード協会（所在地：東京都港区、代表理事 勝山亜唯美）は、「2020年上半期トレンド予測 スーパーフードランキング TOP10」を発表いたします。

このランキングは、海外（主に米国）の研究をもとに、日本市場の現況の流れとの擦り合わせを行った上で、2020年の上半期に日本でブームとなる可能性が高いスーパーフードを10品目予測し、ランキング形式で発表するものです。

2020年12月19日年上半期のトレンドを総括すると、①漢方・伝承民間薬としての歴史があるもの、②古代種（在来種）・ワイルド（野生）など植物の原点への回帰、③サプリメントは化学合成的なものから、より自然食品に近いものに、④カラダに良いものを「+ たす」だけでなく、カラダに悪いものを「- ひく」（排出）、といった傾向がみられます。

2020年上半期トレンド予測 スーパーフードランキング TOP10

- 第1位 青パパイヤ
- 第2位 菊芋
- 第3位 マルベリー
- 第4位 サジー
- 第5位 ノニ
- 第6位 スーパー藻類
- 第7位 国産スーパーキノコ
- 第8位 進化系シード
- 第9位 スーパーフラワー
- 第10位 スーパー天然甘味料

■第1位 青パパイヤ ～ 酵素の王様

中南米原産のトロピカルフルーツ。オレンジ色に熟す前のグリーンパパイヤのこと。全ての野菜・果物の中で、青パパイヤは一番酵素が多く、「酵素の王様」と称される。青パパイヤの酵素「パパイン酵素」は、タンパク質・脂肪・糖分の三大栄養素を分解する希少な消化酵素で、消化促進、代謝アップ、ダイエット、冷えや不眠の改善などが期待される。パパイン酵素は熱に強く、100度で加熱しても酵素が死活しないのが特長。生鮮の青パパイヤは果肉を千切りにしてサラダや炒め物など野菜として使われる。

▼参考商品 「青パパイヤ酵素」 三旺インターナショナル

腸活・温活におススメ。フィリピン政府が保有する青パパイヤの古来種を使って、フィリピンの自社オーガニック農園で栽培する「SUN-0 青パパイヤ」を1年間かけて発酵・熟成したものを自然乾燥で粉末に加工。有機 JAS 認定で安心&高品質。甘いのでそのまま食べたり、コーヒーやヨーグルトに混ぜて。



■第2位 菊芋 ～ 天然のインスリン

北アメリカ原産キク科の植物。菊に似た花と生姜に似た塊の根をもつ。1年でその土地の栄養素を全部吸収するほど生命力が強い。菊芋は水溶性食物繊維「イヌリン」が豊富で、糖の排出、インスリンの分泌、腸内環境の改善などの働きがある。菊芋を食べることで、血糖値の急激な上昇を抑制し、糖尿病の予防・改善が期待されることから、「天然のインスリン」と称される。菊芋は水分が多く甘いゴボウのような味で、サラダやきんぴら、油で揚げて菊芋チップなど、家庭料理に手軽に使える。

▼参考商品 「菊芋・イヌリン」 サンヘルス

血糖値が気になる方・ダイエットにおススメ。ドイツ産のオーガニック認定の菊芋エキスや高濃度イヌリンを主原料にした粉末。そのまま水で飲んだり、砂糖の代わりにコーヒーや料理にも。



■第3位 マルベリー ～ アンチエイジングの妙薬

中国原産のクワ科の高木の果実。漢方では、マルベリー（桑の実）は「アンチエイジングの妙薬」といわれ、肌の潤いアップ、白髪ケア、造血効果があるとされる。マルベリーには、白と赤紫の品種があるが、日本でも自生している赤紫の品種は、ポリフェノールやビタミン群が豊富で抗酸化力が強く、よりアンチエイジング効果が期待できる。マルベリーは甘酸っぱくておいしいので、ドライフルーツやジャムにしたり、「桑の実酒（焼酎）」、「マルベリー酒（ラム酒）」など薬膳酒にするのもおすすめ。

▼参考商品 「万田酵素 MULBERRY」 万田発酵

美容意識が高い方におすすめ。マルベリーなど多種多様な果実・野菜・海藻の濃厚な甘みのペースト。



■第4位 サジー ~ テケジョ（鉄欠乏女子）におすすめ！

ユーラシア大陸原産のグミ科の植物。別名シーバックソーンとも呼ぶ。果実には200種類以上の栄養素を含む。特に鉄分はプルーンの22倍以上で、果物の中でもトップクラス。海外では、伝承民間薬や薬膳として古くから常用されてきた。ジュース、パウダー、ドライフルーツなどがあり、テケジョ（鉄欠乏女子）や日々の健康増進におすすめ。



▼参考商品

・「豊潤サジー」 フィネス

モンゴル・標高1,800mの砂漠に自生する野生の果実を丸ごと使用したピューレ（ジュース）。いかにも効きそうな薬膳的な風味と濃厚な酸味がクセになる。

・「オーガニックシーバックソーンパウダー」 ビオキア・ジャパン

フィンランドの森のワイルドベリー100%のフリーズドライパウダー。ムーミンのテーマパーク（埼玉・飯能）にある「ビオキアスムージー」では、シーバックソーンスムージーを提供。

■第5位 ノニ ~ 神々からの贈り物

インドネシア原産のアカネ科の常緑樹。世界各国のノニの自生地では、すべての病をも治す万能民間薬、「神様からの贈り物」として常用されてきた。果実に含まれるスコポレチンには血管拡張作用があり、血圧上昇を抑制する効果がある。果実は独特の発酵臭と味で、加工や調理で食べやすくする工夫がある。

▼参考商品 「オーガニック オラキノ ノニ」 ナチュラルハウス



■第6位 スーパー藻類 ～ 塩分排出など成人病対策にも

アメリカでは空前の海藻・藻ブームで、アメリカ農務省は、海藻を新しい地場産業として、海藻パンを製造する会社に投資をスタート。褐藻類（昆布等）・藍藻類（スピルリナ等）などのスーパー藻類に含まれる「アルギン酸塩」には体内の塩分を排出する効果があり、成人病対策としても注目されている。



■第7位 国産スーパーキノコ ～ 機能性成分に着目したサプリが人気

アメリカでは、日本産のマイタケ、エリンギなど旨味が強くヘルシーな生鮮キノコが人気。一方、日本では、キノコの新たな機能性成分に注目。たもぎ茸のエルゴチオネイン（抗酸化活性）、IT はなびらたけのサイレントエストロゲンなど、国産スーパーキノコを使った自然派サプリメントの人气が上昇中。



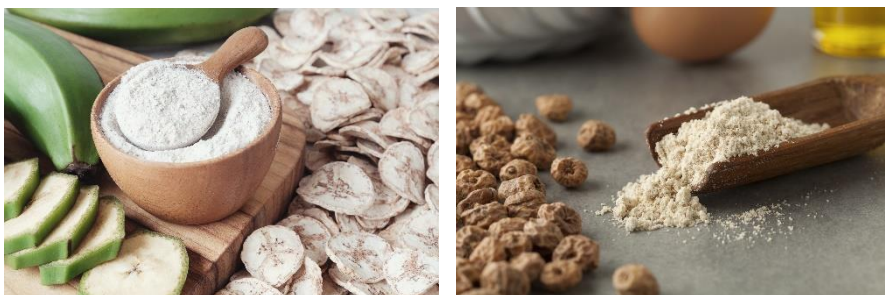
■第8位 進化系シード ～ 廃棄の対象から人気の商品へ

エコフードとして廃棄の対象から人気の商品に生まれ変わった進化系シード（種）の中でも、アメリカで人気NO.1のスイカの種は、血流改善効果があるシトルリンに注目。スイカの種のバター、ドライシード、オイル、プロテインパウダーなど様々な商品開発が進行中。カボチャの種、アボカドの種も人気。



■第9位 スーパーフラワー ～ 機能性の高い粉末でグルテンフリーにも

スーパーフラワーとは、機能性の高い粉末のこと。アマランサス粉、タイガーナッツ粉など、たんぱく質または食物繊維を豊富に含み、利用範囲が広く、日常的な栄養強化が可能に。また、熟す前の青いバナナを皮ごと乾燥粉末にした「グリーンバナナ粉」は、善玉菌を助けるレジスタントスターチが豊富。



■第10位 スーパー天然甘味料 ～ 甘さの質をバージョンアップ！

スーパー天然甘味料とは、スーパーフードを原料とした栄養価の高い甘味料のこと。アントシアニンが豊富なザクロ果汁シロップ、天然ビタミンCが豊富なアセロラ濃縮果汁のシロップ（ニチレイフーズ）は、砂糖やメープルシロップの代用にも。玄米粉と米麴で作った「源米甘酒（R）米麴クリーム糖」（マナ）は、カカオパウダーを混ぜ合わせると、砂糖不使用の発酵チョコクリームにバージョンアップ！

