

2022 年 6 月 11 日

一般社団法人日本スーパーフード協会

2022 食のトレンド予測 スーパーフードランキング TOP10 ～ コロナショック時代のキーワード分析 ～



ランキングを発表した「ウェルネスライフジャパン」での展示風景

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、「2022 食のトレンド予測 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）のリサーチをもとに、日本市場の現況の流れとの擦り合わせを行った上で、2022 年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。

コロナショック時代の食のトレンドを統括すると、①免疫強化スーパーフード、②プラントベース、③アップサイクル食品、④身体を温める東洋食、⑤リラックス、⑥進化系フレーバー、といった 6 つのキーワードとして分析することができます。

[illegible]

- [illegible]

■第1位 青パパイア ～ 免疫力アップの“酵素の王様”



オレンジ色に熟す前の青いパパイアは、酵素の含有量が野菜と果物の中で一番多く、「酵素の王様」と称される。酵素には、消化・代謝をアップして免疫力を高める働きがある。近年日本でも青パパイアの生産量が急速に増加し、サラダ、漬け物、炒め物、スムージーなど、青パパイアが家庭料理の健康食材として脚光を浴びている。

■第2位 アセロラ ～ スーパー天然ビタミンCで免疫強化



コロナショックが始まった頃、米国で売り切れが続出したビタミンC関連サプリや食品。天然ビタミンCがレモンの34倍のアセロラはこの時期の強い味方。ポリフェノールの含有量も多く、ビタミンCとの相乗効果で免疫をサポート。日本の外食でも、アセロラを使ったラーメン、かき氷、スムージーなどが続々登場している。

■第3位 CBD オイル ～ コロナストレスの救世主



大麻草から「カンナビジオール（CBD）」という有効成分を抽出したオイル。大麻、麻薬の精神高揚はなく、リラックス、不眠改善や免疫調整、痛みの緩和などの効果があり、医学論文でも様々な効果が報告されている。コロナストレスの中、CBD 製品の売上は米国では2兆円規模と日々増加。日本でも CBD 専門店が多数オープン。

■第4位 ヒハツ ～ 身体を温める東洋のスパイス



ヒハツは胡椒科のスパイス、調味料。東洋医学では「冷えは万病のもと」とされ、インド伝承医学であるアーユルヴェーダや中国では、2000年以上前から薬剤として使われてきた。辛み成分「ピペリン」の血流改善効果で、身体を温める。別名はロングペッパー、ピパーチ。石垣島では島胡椒ピパーチとして生産、愛用されている。

■第5位 ライスブラン ～ アップサイクル食品の代表格



「アップサイクル食品」とは、食品ロスを減らすため、本来なら廃棄されるはずの部分を利用して、より付加価値の高いものに生まれ変わった食品のこと。ライスブラン（米ぬか）は、玄米の果皮や胚芽部分の粉で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養を豊富に含む。溶けやすく加工することで飲料としての需要も拡大。

■第6位 プラントベースミート ～ 人と地球に優しい植物肉

健康のためにプラントベース(植物由来)の食事を増やすと共に、肉の消費量の抑制が地球温暖化の抑制になるという環境意識の高まりから、豆や穀物などを主原料とした植物肉が急速に増加。大手ハンバーガーチェーン、ドトール、コメダ珈琲店などのカフェなどの外食産業でも、プラントベースミートへの進出が目立った。

■第7位 ひよこ豆 ～ グルテンフリーの植物性たんぱく質

ひよこ豆はたんぱく質、食物繊維、ミネラルが豊富。植物性タンパク質の人気の高まりで、海外ではひよこ豆（ Chickpea ）が大ブーム。TOFU（豆腐）に代わる CHIKUFU(チクフ)なども登場。また、ひよこ豆粉は小麦や乳製品の代用として、パスタ、シリアル、シチューのルウ、スイーツなどに幅広い展開をしている。

■第8位 機能性マッシュルーム ～ βグルカン・菌活で免疫力アップ

キノコに含まれるβグルカンが免疫力を向上させることに注目が集まり、世界各国の機能性キノコが人気急上昇。漢方として名高いレイシ（霊芝）やシベリアのチャーガ、ヤマブシタケ、マイタケ、シイタケなどを乾燥チップにしたキノコジャーキー、キノコ粉末のインスタントスープなど、健康でおいしいと消費が拡大。

■第9位 ナッツ&シードオイル ～ 豊かなフレーバーをちょい足し

コロナショックでの自宅調理の増加に伴い、家庭内での主流のオイルの幅が広がった。風味豊かなパンプキンシードオイル、クルミオイル、高温でも使いやすいサンフラワーシードオイルなどの需要が高まる。フレーバーが豊かなことで、アイスクリームや飲み物に入れる“フレーバーオイルのちょい足し”も流行している。

■第10位 進化系コーヒー ～ 栄養×リラックスフレーバー

リラックス効果のあるカフェインのニーズが高まり、「食べる進化系コーヒー」が続々登場。納豆のもつ栄養素をコーヒーフレーバーにすることでスイーツにもあう「SOYFFEE（ソイフィー）」、コーヒーとスーパーフード、健康に良い植物オイルをブレンドして塊にした“リラックス&パワーおやつ”などが急展開中。