

STAY HEALTHY, BE HOT.

今、最も注目されているスーパーフードと言えば!

“奇跡の野菜”、シマアザミで理想のヘルシーライフを手に入れる!

発酵食品や代替肉、通称プラントベースミートなど、世界規模でヘルシーな食品が注目を集める中、日本では主に奄美群島で採れるという伝統の野菜「シマアザミ」が話題に! 良いことづくめだと言われている希少な天然フード、シマアザミの秘めたるパワーから日常での簡単な摂り方まで、海外のヘルシー事情とともにお届けします!

Photography: AFLO[celeb]

WHAT IS IT? シマアザミとは?

シマアザミは、徳之島を中心に鹿児島県奄美群島の海岸近くに広く自生する、キク科アザミ属の多年草。島民の間では、佃煮にしたり豚肉と煮付けにしたりと、古くから滋養のある“奄美のスーパーフード”として親しまれてきた食材。太陽を浴びるように広がる、まさに南国植物ならではの肉厚で大きな葉は、潮風に当たることで栄養価がグッと高くなるそう!



SHIMA AZAMI

奄美群島で主に採れる希少な植物

奄美大島

加計呂麻島

与路島

喜界島

請島

徳之島

沖永良部島

与論島

AMAMI ISLANDS < KAGOSHIMA >

8つの楽園から成る奄美群島

シマアザミが茂る奄美群島は、鹿児島と沖縄のほぼ中間に位置し、奄美群島で一番大きな島、奄美大島(あまみおおしま)をはじめ、徳之島(とくのしま)、与論島(よろんじま)、加計呂麻島(かけろまじま)、請島(うけじま)、与路島(よろじま)、喜界島(きかいじま)、沖永良部島(おきのえらぶじま)の有人8島から成る亜熱帯北限域の島々。“長寿の島”としても知られる徳之島出身の2名は、なんと長寿世界一に! 1年を通して暖かく、コバルトブルーの美しい海やサンゴ礁、マングローブの森林など、シマアザミのほかにも貴重な動植物が多く生息する豊かな自然は魅力満点。島それぞれの異なる文化や、マリンスポーツなどのレジャーが体験できるので、自分だけの島旅をぜひ楽しんでみて。

AMAZING EFFECT!

シマアザミはこんなにも良いことづくめだった!

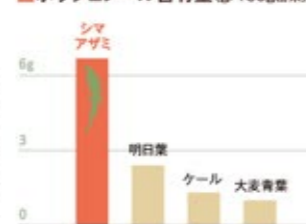
POINT 02 バランスのとれた栄養成分

ポリフェノールだけでなく、日常生活で不足しがちな食物繊維やマグネシウム、カルシウムといった必要栄養素もたっぷり含んでいるんです。多忙な毎日を送り、野菜を口にする機会が少ない、疲れやすい、太りやすいなど、気になる生活習慣を見直したい人にピッタリ。一方で糖質の数値は低いというから、まさに嬉しいことだらけ!

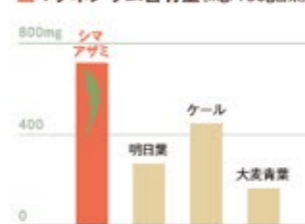
POINT 01 ポリフェノールが豊富に含まれている

まだまだ一般的には認知度が低いシマアザミですが、スーパーフード所以たる栄養価の高さはお届け。中でも注目すべきは、体の不調やトラブルの元となる酸化を抑える=抗酸化作用が強いと言われている、ポリフェノールの含有量。健康イメージの高いケールや大麦若葉、明日葉に比べても、その含有量は約3~6倍だとか!

■ポリフェノール含有量(g/100g粉末)



■マグネシウム含有量(mg/100g粉末)



■食物繊維含有率



POINT 03 体内生成できない“αリノレン酸”が摂れる

シマアザミ油の約50%を占めるのは、体内では作ることができないαリノレン酸(オメガ3脂肪酸)。一般的な食用油ではなかなか摂取できない上に、脂肪酸のバランスが崩れると生活習慣病などのリスクが高まると言われていることから、意識して摂りたい成分の一つ。

POINT 04 不調続きの肌にサヨナラ! 美容効果も期待できる!

これまでに挙げてきた魅力的な栄養素から分かる通り、抗酸化作用の強いポリフェノールのパワーに加え、身体に必要な不可欠とされるαリノレン酸を含有しているシマアザミ。また食物繊維によって腸内環境を整えられ便秘解消、美肌へと導いてくれるなど美容面に積極的に働きかけてくれます。性別に関係なく、肌のトラブルや悩みはつきもの。シマアザミの力で、不調続きの肌に別れを告げたい……!

まさに理想的なシマアザミだけど、希少すぎてなかなか身近には……だからこそスティック1本で摂るのが新常識!?

WHAT IS THEIR ROUTINE?

海外のヘルシー事情は、今どんな感じ?



体に良い“代替品”を使用した食生活がトレンドに

大豆など、植物由来のたんぱく質を用いて作られるなんちゃってお肉、“プラントベースミート”がブームとなっているように、海外ではヘルシーな“代替食品”市場が熱い様子。フードデリバリー企業、クラブハンプ社のリサーチによると、2019年で最もオーダーされたのは、“カリフラワー”の粉末で生地を作ったピザだったとか。カリフラワーだけでなくバナナ粉など、最近では様々な野菜や果物が、小麦粉の代用として注目を集めているそう。お肉も同様に、ヘンプシードやアボカドなど、大豆以外の植物性たんぱく質を使った製品が続々と開発されています。

代替はお肉や小麦粉だけに止まらず、例えば牛乳の代わりにオートミルク(オート麦から作られた植物性ミルク)を、スイーツの代わりに植物性のプロテインバーや冷蔵スナックを、砂糖の代わりにザクロやナツメヤシなどからとれる、栄養価の高いフルーツシロップを、とよりヘルシーで栄養の高いものを選択して食べる時代が到来。またお酒の代わりとしては、アルコールを含まないスピリッツやワイン、ビールが人気となっており、ノンアルコールバーが増加傾向に。セレブ夫婦、カップルのデートのお供も、ヘルシードリンクが超定番!



JUSTIN & HAILEY BIEBER
ジャスティン&ヘイリー・ビーバー



LAURENS VAN LEEUWEN
ローレンス・ファン・ルーウェン



SHAWN MENDES
ショーン・メンデス

環境問題への意識も高い!マイボトルの持ち歩きは当たり前



ROMEES STRIJD
ロミー・ストリド



EMILY RATAJKOWSKI
エミリー・ラタコウスキー

TO NEXT PAGE

LET'S TRY IT!

効率良く栄養素を摂るには?



CHECK 01

スティック1本で簡単に飲める

1包3gの粉末がミニスティックとなっているため、さっと水に溶かして飲むだけ、とても簡単。持ち運びにも便利なサイズ感が嬉しい! 味は抹茶に似ていてクセも少なく、普段の食事にプラスしたりと手軽に取り入れられます。いわゆる“青汁”っぽくない、スタイリッシュなデザインにも注目!

南国の恵み、シマアザミを簡単に摂ることができる、スティックタイプの加工食品「ベジトレル」。1箱×粉末3g×30包×¥5,000(プログレスサポート)



水に溶けやすくてサラサラしているから飲みやすい!

ALESSANDRA AMBROSIO
アレクサンドラ・アンブロジー

HAVE VEGGIES!

今日から「ベジトレル」で野菜&人生をかけよう!

編集部が実際にトライしてみました!

青汁を毎日飲まないといけない……と考えるとなんだか負担を感じる、という人も少なくないはず。でも、料理の味を邪魔せずに、振りかけるだけで野菜の栄養が摂れると思うと、自然と続けられる気がしませんか? これからは“かける野菜”をキーワードに、色々な料理に「ベジトレル」をかけて、ヘルシーライフを充実させよう!



ヨーグルト

オーソドックスなレシピとして欠かさないのが、ヨーグルトONベジトレル。砂糖などの添加物が加えられていない、プレーンヨーグルトを使用するのがポイント。抹茶のような味わいが爽やかな酸味と好マッチング。



ステーキ

ローズマリーなどと同様に、香りづけ感覚でステーキソースに混ぜてトライ。サーロインなど、ジュシーで肉汁が多いステーキの場合は、直接お肉に振りかけるのも◎! お肉大好き、野菜は不足しがちという人にぜひオススメ。



グリーンスムージー

水に溶かすだけでは飽きてしまう、という人はグリーンスムージーで日々味を変え、「ベジトレル」も一緒に混ぜながら飲むのがベター! 定番かつ簡単なのは、ほうれん草×バナナ×豆乳のスムージー。フルーツをミックスするだけで、グツと飲みやすくなります!



ドレッシング

公式ホームページでも紹介している「オレンジドレッシング」に挑戦。「ベジトレル」とオレンジ、玉ねぎ、酢、油、塩をミキサーにかけるだけで超簡単で、美味しい! これぞ野菜に野菜をかける、最強ヘルシーレシピ。



グリーンカレー

「ベジトレル」と相性が良さそうな、スープ系の料理……と考えて真っ先に思い立ったのは、昨今大人気のグリーンカレー。こちらも味の邪魔は一切せず、エスニカルな香りはそのままに美味しくいただけました!



天ぷら

海外でも大人気の天ぷらでは、塩と混ぜた特製の天ぷら塩に、「ベジトレル」本来の風味がそっと香るので、より味わいを感じられる食べ方かも。もちろん天ぷらに混ぜてもOK。ちなみに奄美群島では、シマアザミの天ぷらもよく食べられるとか!



スープ

これからの季節にピッタリな、冷たいジャガイモのスープ、ピシソワーズに「ベジトレル」を加えた特製スープ。基本的に味の邪魔をしないパウダータイプなので、ミネストローネやクラムチャウダーなど、暖かいスープに入れるのも良いかも!



蕎麦

抹茶テイストなこともあり、和食とのマリアージュは完璧! 薬味と同様に蕎麦つゆにスッと溶かせば、自分だけのヘルシー蕎麦が楽しめます。特に茶そばとの相性は、バツグンでした!

CHECK 02

シマアザミ以外の栄養素もたっぷり

シマアザミはもちろんのこと、もう一つ! 「ベジトレル」には奇跡の野菜、「長命草(ボタンボウフウ)」も含まれています。この長命草も、沖縄県と那国島に自生する南国の希少な野菜で、ビタミン、ミネラルに加え、クロロゲン酸やルチンなどの、ポリフェノールが豊富に含まれているんです。二つの奇跡の野菜を同時に、スティック1本で摂れるのは「ベジトレル」だけ!

CHECK 03

健康&美容サポーターとして最高のパートナーに!

美容成分、ポリフェノールを筆頭に、美しさや健康を保つのに欠かせない栄養素をたっぷりと含んだ野菜を素材とする「ベジトレル」は、まさに健康&美容サポーターとして例に置きたいベストパートナー。口にするものがカラダを作る、と言うように、内側からキレイになって、理想の美肌や美ボディを目指しましょう!

JENNIFER LOPEZ
ジェニファー・ロペス



CHECK 04

振り掛ければ振り方の幅も広がる

「ベジトレル」は熱に強いので、スープなどの加熱食材に加えても栄養素が壊れません。また液体に溶かすだけでなく、様々な食材に振りかけたり、調味料感覚で加えたりと、使用方法は無限大! 隣ページでは、実際に編集部が試してみたオススメの「かけ&加え」料理をレポート!

肌ツヤも良くなるし、アンチエイジングにもなりそう!

ELSA HOSK
エルザ・ホスク

