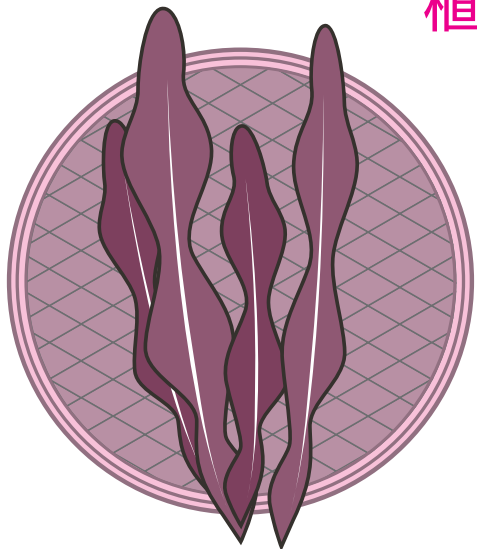


スーパーフードとは、抗酸化作用が高く、老化や生活習慣病の予防などが期待できる、健康に良い栄養分を豊富に含む食品をいいます。食歴（人々に食べられてきた歴史の長さ）が長く、何世紀にも渡って人間の健康を支えてきた食品であることが定義です。世界にはスピルリナ、クコの実、チアシード、アサイーなどのスーパーフードがあり、健康志向の高い方の中でブームとなっています。

日本にもすばらしい「ジャパニーズスーパーフード」があります。しょうゆ、味噌、納豆、甘酒などの発酵食品や玄米、抹茶、緑茶、昆布、のり、ひじき、よもぎ、梅干、そばなどの自然食品です。これらは日本人の健康を支えると共に、日本の食文化に古くから根付いている食品です。特にしょうゆや味噌などの発酵食品は日本の伝統食であり、発酵の過程で生まれるアミノ酸の量が多いことから「うま味」を強く感じられることも特徴のひとつです。ジャパニーズスーパーフードは食物繊維や植物性乳酸菌などが豊富で健康効果が高いため、海外でも注目されています。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>