

# 風は続く! 5年後再始動

## 5人の秘約束



## 休止話し合った5人の未来プラン

メンバーに会える♡残り23カ月カレンダーは本誌独占秘話15P!!

大坂なおみ「日本籍」に米国課税「国籍離脱税は10億円!!」

2月19日号 特別定価430円光文社

# 皇太子

独占キャッチ

58歳まさご友人に吐露

# 眞子

27歳まさご結婚問題への最終結論

新天皇

# 高畑充希

鈴木京香

秘要

続行

長谷川博

と

まんぶくデー

ト♥

樹木希林

75歳

# 夫を頼むね:

孫娘へ愛の生前整理

4千万円マンションを

王様

高畑充希 病院と墓終活談議

大沢たか

キヤラ変させ

王様

過去最高数  
サンリオピューロランドに50代女子がハマる理由

美魔女になれる  
新スーパーード  
スピルリナマキベリー

# 大切なのは事前知識…がんになっても慌てない! 高額医療費を取り戻す

# 自身

## 隠れ脳梗塞自己診断テスト

永作博美 48歳「年を重ねても輝く秘密

発酵しようが冬に効く!

食欲を抑える食前30秒減量術

金運上げる花図鑑

確定申告の新節税  
億万長者流貯まるバッグ  
パート主婦の控除が変わりました!

31日

ご宝美トーストレシピ

星座別

花図鑑

申請&手続き  
マニュアル

最新版放射能測定マップ  
東京五輪に影 汚染ランキン



# 2019年にくる! 新定番スーパーフード

SNSなどのメディアで  
使用を明かしたことの  
ある主な女性有名人

名前	特徴	
<b>スーパーフードの王様 スピルリナ</b>	水中で育つ藻の一種。美肌や筋肉の維持に欠かせないタンパク質が豊富で、各種ビタミンや不飽和脂肪酸など50種類以上の栄養成分を含む。「のりと青い葉っぱを合わせたような味。青のりと混ぜ、料理にかけても美味。小さじ1杯(3~4g)で、1日分のβ-カロテンが取れます」(勝山さん・以下「」内は同)	杉本彩、森泉、優木まおみ、マドンナ、ミランダ・カー、RIKACO
<b>最強アンチエイジング マキベリー</b>	南米チリに自生するベリー系フルーツ。「ポリフェノールの一種、アントシアニンが豊富で、日本でも一般的になっているスーパーフード『アサイー』(ブラジル原産のヤシ科の植物)の5~7倍の抗酸化作用があることで注目されています。1日小さじ1杯ぐらいをヨーグルトやスムージーに入れましょう」	田丸麻紀、道端アンジェリカ、ラブリ、ローラ、RIKACO
<b>美肌と整腸効果に期待 ヘンプシード</b>	「麻の実です。1日スプーン大さじ1杯(8~9g)ぐらいが適量。ごまのような香ばしさがあるので、おにぎりやサラダにまぶして食べるとおいしいです。必須脂肪酸のリノール酸とα-リノレン酸のバランスが3:1と理想的。タンパク質も豊富なので、美肌効果が期待できます」お通じがよくなる効果も	押切もえ、白石美帆、藤原紀香、道端アンジェリカ、RIKACO
<b>漢方が実証してきた効果 ゴジベリー</b>	「もともと漢方では生薬で、杏仁豆腐などによくのっています。ビタミンCが豊富で、ポリフェノールを多く含みます。脂質の代謝に役立つアミノ酸の一種、ベタインが含まれていて、肥満防止効果も。さらに強い抗酸化作用もあり、『食べる日焼け止め、とか』『食べる目薬、ともいわれます』	平子理沙、道端アンジェリカ、マドンナ、ミランダ・カー、RIKACO
<b>ハチのエネルギー ビー・ポーレン</b>	「ハチが集めた花の蜜と花粉を自らの酵素で丸めたもので、日本以外の国々では、昔から食べられていました。アミノ酸やビタミン、ミネラルなどがたくさん含まれている栄養食で、スプーン小さじ1杯程度で元気になります。香りがいいので、アイスクリームやスイーツにかけましょう」	道端アンジェリカ、ヴィクトリア・ベッカム、RIKACO
<b>お菓子感覚で疲労回復 ゴールデンベリー (インカベリー)</b>	ほおずきの実の品種のひとつでインカベリーとも呼ばれる。「日本の食用のものと違い、紫外線が強い中南米で栽培されたほおずきは甘酸っぱくて、そのまま食べてもOK。焼き菓子に入れても味と食感のアクセントになります。フラボノイドやβ-カロテンを多く含み、疲労回復、粘膜を強化する効果が」	叶姉妹、ローラ、RIKACO
<b>オレイン酸で若返り モリンガ</b>	インドやスリランカの伝統医学、アーユルヴェーダでも使用されている。「必須アミノ酸に加え、オレイン酸などの脂肪酸も多く含むので、アンチエイジングにも最適。パウダータイプものは、小さじ1杯程度をパンに塗ってもいい。茶葉タイプのものもあるので、煎じてお茶として飲むこともできます」	菜倉奈々、カイヤ、平子理沙、ミランダ・カー、RIKACO
<b>苦味成分でリラックス カカオニブ</b>	カカオ豆を碎いたもの。精製していないのでカカオ豆の栄養をそのまま取れる。「栄養価が高く、鉄分が豊富。苦味成分のテオブロミンには、リラックス効果があります。スプーン小さじ1杯程度をスイーツやドリンクに混ぜて食べるのがおすすめで、いま世界的にもブームになっています」	道端アンジェリカ、RIKACO
<b>更年期対策に使いたい ITはなびらたけ</b>	はなびらたけというきのこを人工栽培した一品種。「女性ホルモンの活性作用があり、更年期に悩む女性にすすめたいですね。乾燥チップは鍋料理のだしにも使えます。直接食べるなら1日に2~3切れでOK。ふりかけタイプもあるので、こちらはパスタやサラダなどにかけて」	RIKACO

写真提供/(社)日本スーパーフード協会、DICライフテック、インターレードヘルスケア、ネオベジ、八仙

「皮膚や筋肉などの体のベースになるタンパク質が豊富。料理にふるスピルリナだ。リストの筆頭は、藻の一種であるスピルリナだ。

勝山さんの協力のもと、まだ日本ではあまり知られていないが、効果がすごい、2019年にブームを起こしそうなスーパーフード9種類のリストを作った。

## ハチが集めた花粉で 花粉症対策に期待

本誌は、有名人たちがSNSなどの各種メディアで紹介しているスーパーフードを調査。さらに、R I K A C O や杉本彩など、美への意識が高い有名人たちだ。常に時代を先取りしてきた彼女たちが今ハマっているスーパーフード。そこに美の新潮流が見えるはず。

同様に、日本でスーパーフードを一般的なものにしてきたのが、が、SNSなどでその食材を紹介するようになって、欧米で広まつていったのです」

マドンナやミランダ・カーなどRIKACOや杉本彩など、美への意識が高い有名人たちだ。常に時代を先取りしてきた彼女たちが今ハマっているスーパーフード。そこに美の新潮流が見えるはず。

10年ほど前から、『サプリメントではなく、天然の食材で栄養を取りたい』とスーパーフードを愛用するようになりました。

# スーパーフード新潮流

りかけたり、混せたり、粉物に練り込んだりもできます。さらに緑色野菜に含まれるβ-カロテンが豊富で、スープ1杯分で1日の必要量が摂取できる、まさに「最強のスーパークリーム」です。アンチエイジングを希望する人はマキベリーがおすすめ。

「アサイーは、すでに日本でもメジャーになっているスーパーフードですが、これの5倍以上の抗酸化力があるといわれています。若返り効果が期待できますね。

あと、ぜひ試してほしいのが、ビーポーレン。ハチ(ビー)の花

粉（ポーレン）です。体を動かすのに必要な多くの栄養素を含むほか、米国ではこれを少しづつ取り込むことで、体を花粉に慣れさせ花粉症の症状を軽減させるという研究も行われています。ほんのり甘い香りがあるので、スイーツなどに振りかけてみてください

勝山さんによると、マキベリー やゴジベリーなどの抗酸化作用が強い素材は、収穫後にどんどん栄養価が失われていってしまうのでかつては現産地の人しかその効能を得ることはできなかつたという「しかし、近年のハイテクノロジ

一によって、収穫してすぐに瞬間冷凍をしたり、乾燥させるなどして、栄養価を落とさずに輸出入できるようになったのです」  
だが、急激に需要が増えれば、問題も起ころ。すでに一般的な食材にもなっている、チアシード（ミントの一種であるチアの種子）が日本ではやり始めたころ、素材が足りなくなつて、残留農薬検査もしていないB級、C級の質の悪い製品を、悪徳業者が国内で流通させてしまつたことも……。

長く使い続けるには  
ちょい足し食材に

「スーパーFードは□に入るものですから、まず信頼できる製造・販売メーカーかどうかを確認すべきでしょう。

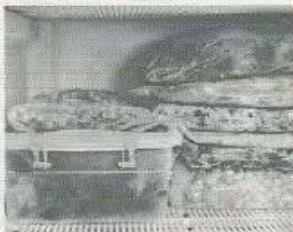
会社の公式ホームページがある  
かをチェック。もし、何か疑問が  
あれば直接電話をして、生産方法  
や安全性などの質問をしてみまし  
ょう。それに対して、しっかりと  
答えられる会社であるかどうか、  
ご自身でチェックするのも安全対  
策のひとつです」

勝山さんは、いろんなスーパー  
フードを瓶に入れて、調味料のよ  
うに使うことをすすめている。  
「マヨ」の料理に合い、そうなのはこ  
れでといった感じで、毎日ちょい  
足しの食材として使うと、継続で  
きると思います。

塩、胡椒、マヨネーズ、スープ、フード、  
といった感じで味付けをする。ス  
ピルリナは強アルカリ性で塩つけ  
があり、塩分を抑えることもでき  
ますから。

An illustration showing six jars of dried ingredients arranged in two rows of three. The top row contains jars of flour, beans, and seaweed. The bottom row contains jars of rice, flour, and dried seaweed.

冷凍のススメ



生食のものは、冷凍すると長持ちする。あらかじめスムージーにしたものをお分けにして冷凍してもいい。

なんでもスムージーに



風味が苦手なものがあっても、フルーツなどとミキサーに入れ、スムージーにすれば、ほとんど気にならなくなる。

## スーパーフードの使い方

瓶に入れて台所に

あと、ぜひ試してほしいのが、  
一。ボーレン。ハチ(ビー)の花

アンチエイジングを希望する人はマキベリーがおすすめ。「アサイーは、すでに日本でもメジャーになっているスーパーフードですが、これの5倍以上の抗酸化力があるといわれています。若返り効果が期待できますね。あと、ぜひ試してほしいのが、ビーポーレン。ハチ(ビー)の花

## 安全なスーパーでの見分け方



An illustration showing a woman with glasses and a man. The woman is speaking into a telephone receiver. The man is holding a telephone receiver and looking towards the woman. There is Japanese text above them: 'スーパー・フードの 人気には乗じて、外 国の粗悪品を輸入販 売しているメーカー もある。' and '電話で商品の生産 方法や安全性につい て聞いてみよう。し っかり答えられるか、 その場で答えられな くてもちゃんと調べ てくれるかが、信頼できるメーカーを見分ける 指針になる。'.