



GLOBAL TREND!

腸活メニュー 5

Digestive Wellness

腸の健康はグローバルトレンド!

腸活グローバル情報!!

食品、栄養、健康ビジネストレンドを分析し情報提供しているイギリスの業界紙「New Nutrition Business (NNB)」によると、2017年以降「腸ウェルネス」がキートrend 1位となり、日本だけでなく多くの国で「腸」への意識の高さが伝えられています。



腸の健康は、世界のトレンドだね!

食のキートrend・トップ5

1	腸ウェルネス Digestive Wellness
2	良い炭水化物、悪い炭水化物 Good Carbs, Bad Carbs
3	プラントベース(植物由来) Plant-based
4	砂糖 Sugar
5	プロテイン Protein

NNB FIVE KEYTREND in FOOD 2020

PRESS RELEASE 2020: The year of inulin?

「2020年はイヌリンの年?」

と特別に紹介!

普段食べているタマネギ、にんにく、ごぼう、バナナ等、多くの果菜類に存在する水溶性食物繊維の一種「イヌリン」。特にキウイモやチコリ根に多く含まれていることが知られています。日本では、あまり馴染みがありませんが、世界の水溶性食物繊維市場でもっとも大きなシェアを占めており、多くの健康食品やサプリメントに活用されています。



イヌリン自体に甘味があり、またクリーム状の性質のため砂糖や脂肪の代替品としても注目されています。特にチコリ根由来のイヌリンは発酵力が高く、たくさんの菌のエサとなり腸内環境改善や抗肥満作用などの臨床結果が発表されています。



米国でも「キムチ」の消費増加!!

乳製品に頼っていたプロバイオティクス(善玉菌のエサ)の細分化が始まり、2018年米国のレストランでは発酵食の「キムチ」やお茶を発酵させた飲料「コンブチャ」などの消費が149%増加したと報告されています。

発酵食品は細分化!



Dried Radish & Kimchi

セリ干し大根とキムチのナムル

善玉菌を多く含む発酵食品「キムチ」と食物繊維を多く含む野菜の組み合わせ。野菜はゆでることでカサが減り、量がとりやすくなります。冷蔵庫で2~3日持つので、多めに作っておけば野菜が足りないときにぱっと食べられ、効率よく補えます。

1人分: 46kcal・食物繊維総量 2.4g 水溶性: 0.5g/不溶性: 1.9g

材料(4人分)

切り干し大根・乾燥 15g
 キムチ 50g
 もやし 1/2袋(120g)
 にんじん 1/3本(50g)
 きゅうり 1/2本(50g)
 すりごま 大さじ1
 しょうゆ 小さじ2
 おろしにんにく 少々

作り方

- 1 切り干し大根は水洗いしてから約15分水中に浸して戻す。ざるにあげて水気を切り、食べやすい長さに切る。
- 2 きゅうりは千切りにし、塩(分量外)少々を振り5分ほど置き、しんなりしたら水気を絞る。にんじんは千切りにする。
- 3 鍋に湯を沸かし、にんじん、もやし、切り干し大根の順に入れてさっとゆでる。ざるにあげて冷まし、水気を絞る。
- 4 ボウルにしょうゆ、にんにくを入れ、2・3と食べやすい大きさに切ったキムチを加えて和え、すりごまを振る。