



海外の健康志向と食品



主に海外セブが火付け役となり、健康のために食生活が見直されています。



どんな食品があるか調べてみました。(※各マークはたくさん種類があり、これらは一部です。)

FreeFrom フリーフロム

主にアレルギーなど「〇〇フリー」の商品をまとめて「フリーフロム」コーナーに置かれる。欧米ではこういったコーナーが大きく設けられるスーパーも多い。

VEGAN

ビーガン



イギリス発祥で、ベジタリアン(菜食主義者)のうち、畜肉・魚介類に加え、卵や乳、チーズ、ラード、はちみつなど動物由来の原料の食品を一切摂らない人。心身の健康、動物愛護、地球環境保護、宗教上の理由などの理由から生まれた。



Gluten-free

グルテンフリー

小麦などグルテンを含む食品をとらない食事法。また、含んでいない食品。グルテンアレルギーやセリアック病の人は避ける必要があるが、これらは小麦が主食の欧米人に多く、お米中心のアジア人では稀だそう。グルテンは小麦・ライ麦など穀物の胚乳から生成されるタンパク質の一種で、パンや麺のモチモチ感、コシになる。

Lactose-free

ラクトースフリー

乳糖を取り除いた商品。母乳にも含まれる乳糖を分解する「ラクターゼ」という酵素は、成長と共に減少していくので、牛乳を飲んでお腹がゴロゴロする乳糖不耐症の大人が多い。また、黄色人種に多いそう。代替品として、豆乳・アーモンドミルク・ライスマルク・ココナッツミルクなどがある。



動物に配慮したもの

Free Range Egg フリーレンジエッグ



オーストラリアでよく見かける卵。普通の卵(CageEgg)は養鶏場でケージの中で育ち、卵が産まれると機械的にコンベアなどで運ばれ出荷される。一方、鶏の健康を配慮したFree Rangeでは放し飼いをしてストレスの少ない生活をさせたもの。広大な敷地が必要で、かつ好きな場所で卵を産むので、人の手で回収する分、値段も上がる。



RSPCA認証マーク freedom [Freedom Foods]

動物保護団体の認証制度。畜産製品(肉、卵、チーズ等)になるまでの飼育、輸送、と殺といった全ての過程において高い飼育基準を設置し、クリアすると表示できる。十分な飼料と適切な獣医療といった身体的なものだけでなく、ストレスのない環境と家畜の正常な行動がとれるといった精神的なものも保障されている。



「有機」の各国の言い方

「有機」は生物体構成物質を意味するため、化学物質である農薬、化学肥料を使用する現代農業に対してそれらを排除し環境に配慮したもの。

世界各国には OCIA(オーガニック農作物改良協会)をはじめ、およそ 300 を超えるオーガニック認定機関がある。



英語「organic オーガニック」

ドイツ語(EU圏)「BIO(Biologisch(ビオロギッシ)の略)」

EU承認

これらの言葉、マークを覚えると海外での買い物で役立ちそう。

次世代のスーパーフード

マッシュルームコーヒー

*商品名です



フィンランド発、北米や欧州で話題沸騰中のコーヒー。

キノコは低カロリー、低GIの上、栄養価が非常に高く体に良いとされ、薬として飲まれてきた歴史がある。

そんな薬用キノコをコーヒーにブレンド。抗酸化作用や免疫力UPに効果的とか。

コーヒーフラワー



カナダ発、アメリカで大人気。

よく見るコーヒー豆はコーヒーチェリーという果実の中の種子を加工したもの。

種子を取り除いたコーヒーチェリーは廃棄されていたが、栄養価が高いことが判明し、粉末化して販売。ベーグルなどに練り込み使用。

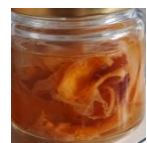
半分以上が食物繊維で、鉄分、カリウムも豊富。

コンブチャ

モンゴル発祥で、ロシアでは伝統的に飲まれている。日本では「紅茶キノコ」と呼ばれる。

紅茶や緑茶などのお茶を発酵させた植物性発酵飲料で、発酵させた時の見た目がキノコに似ているからそういう名前がついたそう。

乳酸菌や酵素、ポリフェノールなどが豊富で「菌活」として注目を集めている。



- ✈️
- ✈️ 海外のスーパーを覗くと、確かに「〇〇FREE」が多い。日本でもアレルギー
- ✈️ 持ちの人も多いので、需要は高いと思う。特に、ラクトースフリーの牛乳は
- ✈️ 多くの人が望んでいるのではと思いました。
- ✈️ また、世界的に健康志向で環境保護志向があるように感じる。コーヒーフラワーは
- ✈️ 捨てていたところを粉末化し、大ヒットしています。
- ✈️ ファインフーズも未利用資源の利用や環境に配慮した調味料がございます。
- ✈️ 是非、ご検討くださいませ！

