

体にうれしい  
スーパーフード

# 簡単でおいしいから、長続きする。 スーパーフード、上手な取り入れ方。

毎日摂り続けることで効果がアップするスーパーフード。日々の食事に上手に取り入れている人たちに話を聞きました。  
撮影・三浦サイ/P.43・44、中島聖子/P.46(ポートレート)、文・吉澤理子

杉浦仁志さん シェフ

食事で体を整える。それに欠かせないのがスーパーフードです。



すぎうら・ひとし◎ONO  
DERA GROUPエグゼクティブ  
シェフ、エミー賞授賞  
式など著名海外イベントで  
シェフを務める、ヴィーガン  
料理の第一人者。受賞多数。

アンチエイジングの大家、白澤卓二さんと国際予防医学協会を立ち上げ、メニュー監修をしている杉浦仁志さん。毎朝ココナッツオイル入りのコーヒーから始まる自身の食生活も、スーパーフードをふんだんに取り入れたもの。「アメリカで活動していた時、医療費が高いアメリカでは予防医学が欠かせず、スーパーフードがふだんの食生活に根付いていることを知りました。セラピーのプライベートシェフも数多く務めました。彼らの食事にはスーパーフードが必須。そこから効用や取り入れ方などの勉強をたくさんして、専門のプラントベース料理にも活かしています」

日常の食卓では、チアシード、カカオ、ココナッツ、アサイーをよく使うという杉浦さん。おかげで薬とは縁のない生活を送っているそうだ。

スイーツポテトに、ゴジベリー入りのフルーツサルサとココナッツロング、ヘンプシードをトッピングしたスイーツ。「眼精疲労に効果抜群のゴジベリーは、割んで使うと吸収がよくなります。食事からデザートまで幅広く使えるスーパーフードで、毎日食べています」。タンパク質が豊富なヘンプシードや、ココナッツも日常的に使っているという。フルーツサルサは、「先にメープルシロップ40gを入れて軽く煮詰めた後、フランボワーズ、ブルーベリー、バナナ各20g、ローストした胡桃2g、水で戻したゴジベリー6粒を加えてバルサミコで味を調えます。このソースは肉料理にも合いますよ」



ゴジベリーとヘンプシードの  
フルーツサルサは応用自在。



スパイスの  
吸収を高める、  
きなこ入り  
特製カレー粉。

夏野菜をオリジナルのカレー粉で炒め、焼いた茄子に盛った一品。「カレー粉の材料のスパイスには様々な効用がありますが、きなこのレシチンがその吸収を高めるというエビデンスがあります。ほんのひとつまみでいいので、カレーを作る時に試してみてください。オリーブオイルにニンニクを加え、玉ねぎを色付くまで炒めた後、オクラ、コーン、きなこ入りカレー粉を炒め合わせ、茄子にのせる。トッピングには、抗酸化作用が高いブロッコリースーパースプラウトを。「かわれ大根の代わりにブロッコリースーパースプラウトを使うことを習慣に」

ゲールとフルーツのサラダには、ポリフェノールが豊富で抗酸化作用が期待できるアサイーを使ったドレッシングを添えて。アサイーパウダー1.5g、グリーンクヨーグルト75g、てんさい糖3g、レモン汁5g、バナナ50gをミキサーにかけて作る。「混ぜやすくして日持ちもするので、アサイーはパウダーを常備しています」。フレッシュフルーツを豊富に使うことで、生きた酵素を体に入れる効果も。「さらにチアシードを加えてもいいですね。ホワイトとブラックの2種類ありますが、栄養成分がより多いホワイトがおススメです」



万能選手なアサイーは、  
ドレッシングにして摂る。