

Aussie hemp burger

Hemp seed Recipe

彩り豊かで野菜の栄養が詰まったフランスの国民食「タブレ」。クスクスで作るのがポピュラーですが、キヌアで作ることで美容と健康効果がアップ。お好みの野菜や雑穀で色々なアレンジを楽しめます。

【キヌアのタブレ】

<レシピ>

- 全粒キヌア 1カップ
- トマト大1 約120g
- パプリカ赤・黄 各50gずつ
- 枝豆40g
- かぼちゃ50g
- モロッコいんげん40g
- きゅうり1本(約100g)
- とうもろこし1/2本(約70g)
- ドライレーズン30g
- バジル・イタリアンパセリ(適量)
- レモン汁1個分
(もしレモンがオーガニックならすり下ろしたレモンの皮も)
- オリーブオイル・ヘンプオイル 大さじ1
- ヘンプシード 大さじ3
- 塩・コショウ

<作り方>

1. キヌアを茹でて冷ます
2. かぼちゃ、モロッコいんげん、とうもろこしを茹でておく
3. 全ての野菜は細かいキューブ状に切る
4. キヌアの温度が下がったらヘンプシードを混ぜる
5. 塩・コショウ、レモン、オリーブオイル、ヘンプシードオイルを入れて混ぜるだけ



宮田喜代美プロフィール

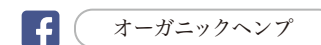


ファスティング(断食)やマクロビオティック食で病を克服した体験から、心身の健康を取り戻してほしいという想いを込めて10年前、草津温泉にウェルネスリゾート「ホテル クアビオ」を開設。

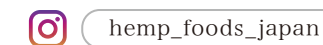
それまでになかった「くつろげるリゾートでの断食や、おいしく華やかな自然食を楽しめるホテル」という新しいスタイルが、健康や美容を気遣う人々から共感され、業界からも注目を浴びている。

見て、知って、ヘンプシードライフを楽しむ♪旬な最新情報をリアルタイムで!

公式Facebook
<https://www.facebook.com/organichempjapan>



公式Instagram
https://www.instagram.com/hemp_foods_japan



INFINITY August, 2018 ∞ infinity vol.02

発行:株式会社ヘンプフーズジャパン
〒107-0062 東京都港区青山3-13-8 青山BRICK302
☎ 03-6434-0369 www.hempfoods.co.jp
編集:那奈なつみ
デザイン:Memorize Everything

編集後記~Editor's Note

「1日24時間と限られている中、岸さんや三浦さんとインタビューをさせていただき、自分の身体は自分で責任をとって生活していくことの大切さを改めて実感。そして無事に2号目も発行することができました。サポートいただいた皆さまに感謝の気持ちでいっぱいです」

那奈なつみ

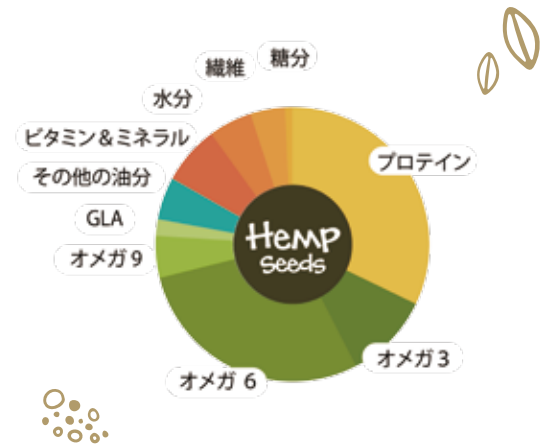


忙しいときほど

栄養バランスを大切に！

子育てに仕事、自分磨きにと、忙しい日々を過ごしている方にとって、一番手抜きしたくなるのが料理かもしれません。バランスのとれた食事が大切だとわかっていても、ついついお惣菜やコンビニ弁当などで済ませていませんか？

実は、忙しいときほど、人の体と心は栄養を必要としています。「なんだか疲れやすい…もしかしたら栄養バランスがとれていないのかも？」と感じたら、手軽に美味しくバランスがとれるパーフェクト食品、『ヘンプシード』を味方につけてしまいましょう！



ヘンプシードには、良質な植物性たんぱく質を始め、マグネシウム、鉄、亜鉛、カリウムなどのミネラルや、ビタミンB1、ビタミンB6、葉酸などのビタミンが含まれています。

さらに、オメガ3やオメガ6など14種類の脂肪酸、食物繊維も摂ることができます。まさにヘンプシードは、忙しい現代人に不足しがちな栄養をバランスよく含む、パーフェクトな食品なのです。

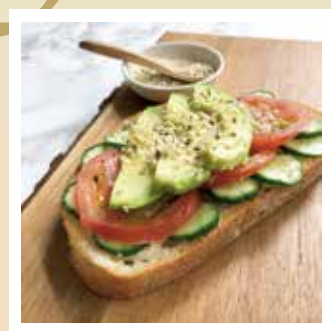
もろもの不調は、たんぱく質やビタミン、ミネラル、脂質が不足しているときに起きやすくなります。

また、激しいスポーツをしている人やアルコールをよく飲む人は、鉄や亜鉛をより一層必要とします。いつもの食事にヘンプシードをプラスして補いましょう。

+PLUS

3 ヘンプシードで美味しさと栄養をプラス！

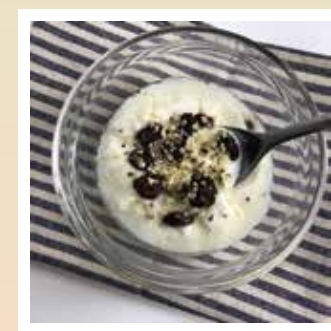
ヘンプシードに含まれるオメガ3は加熱に弱いので、生のまま活用するのがオススメです。



☆具だくさんトースト
トーストに少量のマヨネーズを塗り、塩でもんで水気を絞ったキュウリと薄くスライスしたトマトを乗せて焼きます。お皿に乗せたトーストにアボカドとバラバラっとヘンプシードを振りかけるだけ。



☆ゴージャスサラダ
ブロッコリーやレタスなどの野菜サラダに、茹でたささみ茹で卵をプラス。さらにヘンプシードをプラスすれば、たんぱく質やビタミン、ミネラル、脂質が豊富なゴージャスサラダに変身します。



☆美肌・快腸ヨーグルト
いつものヨーグルトに季節の果物か、手軽に使える干しブドウやクコの実などをプラスします。ヘンプシードを振りかければ、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な美肌・快腸ヨーグルトの出来上がり！

1 その不調、栄養バランスが崩れているのかも!?

忙しいのあまり朝食を抜いたり、パンとコーヒーだけで済ませたりと、手抜きの食事が続いているませんか？
手抜き料理だと、どうしても食品の数が少なくなるので、栄養のバランスが崩れやすくなります。バランスが崩れた状態が長期間続くと、私たち人間の体は徐々に不調を起し始めるのです。さらに怖いのは、心や脳の状態にも悪影響を与えること。
忙しい現代人はストレスを抱えがちです。ストレスを感じると、脳や体のバランスをとるために普段以上に栄養を必要とすることがわかっています。まずは、あなたの不調度をチェックしてみましょう。

- 【不調度チェック!】
- 朝起きても疲れがとれていない
 - 午後になると疲れてしまう
 - 髪や肌がパサつきやすい
 - 爪が変形してきた
 - 頭痛や耳鳴りがすることがある
 - ときどきフラットすることがある
 - 動悸、息切れ、めまいを感じる
 - よく眠れずに慢性睡眠不足
 - 以前に比べて風邪をひきやすくなった
 - 記憶力や集中力の低下を感じる
 - イライラすることが多くなった
 - やる気が起きず気分が沈むことが多い

2 忙しくても栄養バランスを上手にとるには?

「手の込んだ食事を作る時間がない!簡単に栄養バランスをとるにはどうしたらいいの?」と感じている方も多いと思います。
簡単かつ豊富な栄養でバランスをサポートしてくれるのが、スーパーフードとして注目を浴びている『ヘンプシード』です。
ヘンプシードとは、麻の実のこと。穀類でありながらも、ほかの雑穀のように炊く必要もなく、いつもの食事に手軽にプラスすることができて便利です。

いかがですか?
どれか一つでも当てはまった方は、栄養のバランスが乱れ始めているのかもしれない。
3〜5コ当てはまった方は、栄養が十分に摂れていない可能性があります。
6コ以上当てはまった方は、すでに栄養不足になっているのかもしれない。
こうした不調を早めに解決し、ハツラツとした毎日を過ごすためにも、今一度食事のバランスを見直しましょう。

4 手軽で簡単にバランスがとれるヘンプシード

現代では、スーパーフードと素敵な呼ばれ方をするヘンプシードですが、日本人が遠い昔から食べてきた穀類の1つです。

ヘンプシードは食べやすいように外殻を取り除いてありますし、炊く必要もありません。手軽で簡単にバランスがとれるので、忙しい現代人にはピッタリの食品といえます。

忙しいときほど、体や心は多くの栄養を消費してバランスを崩しがちです。なんだか最近調子がよくないと感じたら、和食にも洋食にも相性バッチリのヘンプシードを日々の食事にプラスしてみてくださいね。

easy!

LIFE with HEMP SEED

ヘンプシードのある生活 vol.2

岸 紅子さん

NPO法人日本ホリスティックビューティ協会
代表理事・ホリスティック美容家



「ホリスティック美容家」として活躍し、日本で初めて設立された女性の心と体のセルフケアに的を絞ったNPO法人日本ホリスティックビューティ協会の代表理事でもある岸紅子さん。協会の代表として活動するだけでなく、子育ても両立している姿が多くの女性に支持されています。今回は、岸さんに「忙しくてもバランスをとれる毎日」のヒントをうかがいました。

忙しい中で美しさをキープする秘訣を教えてください。

実は「これ！」という秘訣はないんです。ホリスティックビューティ協会（以下「HBA」と称）でも「バランスこそ唯一の法則」とお伝えしているのですが、右手に5kg左手に5kgを持つていけばバランスがとれるというものでもなく、ひとりひとり経済的な背景や、体質、環境、職歴など様々なものが関係します。そして健康は自己治癒力が発揮され叶うものだから、これに当てはめればバランスがとれる、といった方程式はありません。ではどうすればいいかというと、私たちは「自己知」を深めていくことをお伝えしています。読んで字の通り、自己を知ることで。情報化社会の現代では選択肢が溢れていますし、全てを試すことはできません。知り得た情報の中で自分には何が合っているのか、手当たり次第に行なっていくのは現実的ではありません。それよりも、自己を知ることのほうが大切なのです。

自己を知る：難しそうですね。

いいえ、そんなに難しいことはありません。例えば私の場合はストレスがあると白いニキビができませんが、皆さんそうではないですよね。人によってストレスを感じたら顔色が悪くなったり胃が痛くなったりといういろいろな症状が現れます。つまり同じことがあっても同じ反応が出るかはわからないんです。それが個性というものです。その自分自身が持っている個性をちゃんとプロフィールできているかどうか、バランスをとって生活していく上で一番大切なことだと思っています。自分自身を知っていれば、ありとあらゆる選択肢をふるいにかけることができますし、ふるいに残ったものが自分にとっての最適という考え方をしてみてください。何かが起こった時も「どうしよう、あれをしたほうがいいだろうか、これをしたほうがいいだろうか」と人に相談して悩むよりも、自分自身が抱えている原因にもっとフォーカスして、そこをしっかりと調整していけばおのずとバランスがとれるはずですよ。

これを繰り返し返していけばバランスのとおり方も上手になっけていきますし、ちよつとやそつとのことではブレることもなくなります。自分が一番の自分の味方ですし、自分が一番自分のことをよく知っているはずなので、判断を人に委ねないということも大事かなど、私は思っています。

いつごろからその考えに？

病気をしたことが大きかったです。私は28〜33歳くらいまでストレス性の喘息と子宮内膜症になり、毎日どこか不調という状態が続いていました。薬を使えば症状は止まりますが結局再発する。最終的には根本に向き合わなくてはいけないと気づいて、ホリスティックの考え方に行き着きました。人間の体は毎日細胞の生まれ変わりを繰り返していますが、それを知っておくと病気はある日突然降りかかった災難というわけではなく、自分が病気を生み出したことに気付けます。同時に自分で治せるということにも気づけます。基本的に病気を治すのは自分の自然治癒力です。薬や医療だけに頼るのではなく、自然治癒力を高めるような生活をしていかなければ、結局堂々巡りだなとわかりました。

そのためにまず自分のことを知る、ということですね。

自己知を集積していくことで、人生の達人になっけてきたらいいですよ。他の人が騒いでいても「私にはこれはいらぬ」、他の人はまったく見向きもしないけ

毎日の生活の中で気をつけていることはありますか？

ど「私はこれが好き」、そう言えるような自分の選択が、その人の個性であり、チョイスであり、その人の最適解でしょう。自分で選ぶということは自分で責任をとるということでもあります。体調や健康、美容は人任せにしないで自分でクリエイティブしていく。その考え方が、人生のマネジメントにも大事だなと思います。

ヘンプシードはどうやって召し上がっていますか？

私はサラダにかける、炒め物にかけるとか王道の使い方をしていきます。うちの父親は脳のケアとしてヘンプシードやギンコを食べたり飲んでいきますね。年をとるとお肉をたくさんは食べれなくなってしまう分、タンパク質が足りないなというときにもヘンプシードを食べています。

一番の指標になるのは便です。毎日、娘のものも含め、色や形状や臭いをチェックして、「今繊維が足りていないな」などと判断しています。ちなみに食事「自分と同化する」という感覚です。食を選ぶときに、「これは私の体の一部になっても大丈夫か」と体に相談するといいかもしれません。どうしてもジャンクフードが食べたいという場合もあると思いますが、できるだけ自分の身体を作るものをどう選ぶかは考えたほうがいいと思います。食べることというのは分子交換ですから、食べたものは一瞬で分解されて私たちの身体の一部になっけていきます。そして便になるのですが、便から水分を抜いた3分の1くらいは自分自身が分解されているものと言われています。そう考えると、常に私たちは環境と分子を交換しながら流動体として生きているわけです。この感覚で生きていけば、何をチョイスすればいいのかが何となく感覚でわかっていきます。1日30品目食べる、などと細かく定義する必要はなく、「この食品と結婚したいかどうか」という感覚で食べ物を選ぶとバランスが取れると思いますよ。



ホリスティックビューティ 概論セミナーの様子

Mother Answer

Food

Textiles

Plastics

Fuel

Medicines

Paper

GOHEMPは「人や地球に優しい服作り」をテーマに1994年からスタートして、来年で25周年を迎えるアパレルブランドです。HEMP(大麻)の糸をDenimやT-Shirtsをはじめ、様々な素材と融合させて他に類を見ない風合いや着心地の良さを追求し提案を続けてきました。HEMPは医療、食料、紙、建材、燃料などあらゆる分野で余すことなく使用されています。また荒れた土壌であっても、無肥料・無農薬で成長することから、天然のオーガニック草と言われています。衣料では、吸水性・殺菌・消臭作用やUVカットなどの効果をもたらします。昨今では健康志向の意識の高い方々にはスーパーフードとして、オイル、シードナッツ、プロテインなどの人気が高まっています。また、ガンなどの生活習慣病やあらゆる病に効くとするCBDオイルをはじめ、医療大麻としても注目が集まっています。

GOHEMPの服を体感してもらい、人にも地球にも優しいHEMPの可能性をより多くの方々に伝えていきたいと思えます。



25 Anniversary

www.gohemp.jp



HBA協会の活動についても教えてください。

HBA協会では様々な活動を行っていますが、基本的には概論(※1)にもあるように自分のことを知ってメンテナンス能力をつけ、健康寿命を伸ばしていくことを軸としています。ただ生きているだけの100年ではなく、イキイキとした100年にしていきたいと思っています。そのため体と心を維持していく方法をセルフケアという形でお伝えしていきたいです。秋には育児本の出版を予定していますし、ホリスティック育児マスターというホリスティックのドクターとの講座も、年に一度(6回シリーズ)開催していきます。今、毎週月曜に各分野でのインスタラクターだったり法人様などの情報をメールマガジンで配信しているのですが、専門家の情報を聞けるのが面白いと好評をいただいています。

HBA協会としての今後の抱負は？

オーガニック業界ってまだまだ一般的には知られていないことも多いので、業界自体を伸ばしていくような方向性で活動していかないと地球の未来は危ういとも思っています。まだ小さなNPOですが、ヘンプフーズジャパン様のようにオーガニックやウェルネスを志している企業様の支援など、NPOとしてできる活動を広めていけたらと思っています。

—ありがとうございます。
私たちがオーガニックの魅力を伝えていきたいと思えます。



岸 紅子

NPO 法人日本ホリスティックビューティ協会代表理事・ホリスティック美容家
大学在学中に美容ライターを始め、卒業後にマーケティング会社を設立。
美容アナリストとしても活躍する。その後、自身の病などの経験をもとに、美容家としていち早くホリスティックビューティのメッセージを発信。2006年にNPO 法人日本ホリスティックビューティ協会(HBA)を設立し、多数の美容・健康・医療関係者とともに女性の心と体のセルフマネジメントを啓蒙している。

NPO 法人日本ホリスティックビューティ協会
<https://h-beauty.info/>

環境省「つなげよう、支えよう森里川海」アンパサダー



HBA HOLISTIC BEAUTY ASSOCIATION

※1 HBA 入門 QRコード



西麻布のプライベートパーソナルジム「デポルターレクラブ」は、最新鋭のトレーニング施設が完備されているだけでなく、ヨガやピラティス、鍼灸などの東洋医学にも通じた施術が受けられるジムです。新しいサービスタとして、ヘンプシードを取り入れたオリジナルプロテインドリンクの提供も開始されました。今回、このドリンクを開発した三浦香織さんにお話を伺いました。

—まずはデポルターレクラブの成り立ちについて教えてください。

デポルターレには、スポーツの語源にもなっている「解放」という意味があります。その言葉通り、ただ体重の数値を減らすとか目標をこなすといった意味ではなく、もっと体を解放してナチュラルに運動をしていくべきではないかと考えていたんです。ジムに通う人というのは、「あと何キロ痩せる」といったような目標がありますが、痩せた後どうしたいといった出口まで明確に目標を持っている人は意外と少なく、数字ばかりを追い求めることで、苦しくなってしまうケースもありました。だったら、スポーツを出口として楽しみながら体作りをすることで、心身ともにバランスが整うのではと、デポルターレクラブ代表の竹下の故郷である茅ヶ崎で2010年にスタートしたのが最初でした。

—当初はどのような形態でしたか。

最初はアウトドアフィットネス、いわゆる「箱のないフィットネス」という形でした。トレットミルの代わりに山や砂浜を走るとか、コアトレーニングの代わりにサーフィンをするとか、そんな感じでした。

—飲み方は？

これだけでも充分ですが、もう少しタンパク質や糖質量が必要だという方にはヘンププロテインやバナナをミックスして提供しています。食事を摂らずにトレーニングをした方には吸収を良くするためにバナナを入れて糖質を増やしたり、ファイバーを摂りたいという方にはカカオ、タンパク質を摂りたいという方にはきな粉、といったようにアレンジしています。

—反応はいかがでしたか？

最初から女性からは良い反応をいただけていました。男性はホエイプロテインに慣れているので、はじめは「なんだこれ!」と驚く方が多かったのですが、慣れると「おいしい」と定番のように飲んでくださっています。現在ではご自宅でも楽しめるようにヘンプシードとココナッツシユガーをセットにして販売スタートしています。



Deportare Club
 デポルターレクラブ
 所在地：〒106-0031 東京都港区西麻布3丁目17-34
 電話：03-6804-6680
<http://www.deportareclub.com>

ただ、元々の畑がジム内でのパーソナルトレーニングだったことから、ジム内でのトレーニングを希望される方も多く、代表の竹下の知人のジムをお借りしたり、都内に出てお客様の自宅や公共の施設などでトレーニングをスタートし始めました。そうしているうちにお客様から「都心に拠点を持つたらどうか」と言ってもらったんです。当時はいろいろな投資のお話もいただいたのですが、身の丈にあった形で始める方がやっぱり自分たちの本当の理想の形が作れるのではということになり、都内で100名限定のジムを開くことになりました。それ以降、紹介という形で良い輪が広がって現在ではありがたいことに、定員がいっぱいです。なお、会員の半分くらいは経営者の方です。ほかはアスリートの方だったり、タレントさんや役者さんなどいろいろいらっしゃいます。

—三浦さんにとってパーソナルトレーナーとは？

お客様の中には「先生」と呼んでくださる方もいらっしゃるのですが、私はそんな立場ではないと思っています。世の中には身体作りのためのメソッドややり方はたくさんありますし、私流のメソッドをお伝えするというよりもその方がメソッドになっていくんですよ。食事のとり方やルーツ、コンディショニングや生活スタイルは人によって違いますし、その中で身体を変えていくんですね。だから私流のやり方を真似するというわけではなく、その人に合ったメソッドが自然と生まれていくというか。だから私はパーソナルトレーナーとは、サポートのようなものだと思います。その方に寄り添っていくようなイメージで、トレーニングをサポートしていきたいですね。

—今後の展望についても教えてください。

具体的に「あの人になりたい!」といったような目標はないんです。ただ、お客様とずっと長期間関係を築いていきたいなとは思っています。期間が終わったらそこで終了ではなく、身体は一生向き合っていくものです。ですから何かがあったら必要とされる存在になりたいですね。あと、今はパーソナルトレーナーを指しているという方も多くなってきましたし、筋トレ女子なども流行っています。やはりまだまだ男性社会だなと感じています。なので女性たちの「なりたい職業」にパーソナルトレーナーが挙がってくるようになって欲しいという野望もあります。

9月には新しい書籍の出版も予定されている三浦さん。代替医療という言葉が浸透したように、パーソナルトレーナーという職業が今後私たちの未来に必要な職業のひとつとなる日も遠くはないのかもしれない。

三浦香織さん チーフトレーナー

大学卒業後、パーソナルトレーナーとして年間1500本以上のセッションを担当。2009年独立後、アメリカへの短期留学など、さらなる顧客満足向上に向けた技術習得に取り組む。当社ではチーフトレーナーとして、多くの著名人やプロスポーツ選手、一流ビジネスマンのサポートをしながら、Deportare YogaにてDeportare Coreを担当。またエクササイズコンテンツの開発、メディア監修、Deportare Foodsのプロデュース等、活動の場を広げている。

—どのように開発されたのですか？

もともとはホエイプロテインをベースに、甘味料や調整豆乳も使っていたんです。そもそも私は「シンプルでナチュラルなものを口にした」と必要な栄養素は食品から摂る」という考えなので、あるとき「本当にこれを私が推しているんだらうか」と疑問が浮かんで、代表の竹下や、管理栄養士の岡にレシピ考案のアドバイスをもらい、中身を総チェンジすることになりました。お味はヘンプシードで作るヘンプミルクをベースにカカオ味ときな粉の2種類です。お客様にも「自然なフレーバーでおいしい」と言っていただけなのに、今後は季節のスムージーなども取り入れていきたいなと思っています。

例えばトレーニングにはタンパク質の摂取が必要不可欠で、自分なら「肉を食べる」ところ、人によっては肉を食べられないこともありますよね。そんなときに「肉を食べなさい」と言うのではなく、「大豆製品やヘンプからタンパク質を摂りましょう」と伝えるなど、その方の事情を知った上でいろいろなおチョイスを提供できるという形が大事だと思っています。

—ヘンプドリンクについても教えてください。

—ヘンプドリンクについても教えてください。

—ヘンプドリンクについても教えてください。



食べて健康になる麻

ヘンプシード マイスター講座



元々、発酵食品を作るのも、ヘンプを食べるのも好きな私。
腸内環境を良くし、体の免疫を上げる発酵食品の代表でもある味噌。
たんぱく質やオメガを豊富に含み、栄養価が高いヘンプ。

ヘンプ味噌はその二つの好きな物が合わさっているので、今回アシスタントとしてワークショップに参加するのが
楽しみでした。大豆の味噌作りより短時間で気軽に作れるのが印象的でした。そして何より味が美味しい！！

ヘンプ味噌をお湯で溶くだけで栄養価の高い美味しいスープがいただけます。

お弁当のお供に、マグにヘンプ味噌をといて持って行くのもよし、キャンプや登山の時は一杯分の味噌
をラップに包んで持って行き、カップに味噌とお湯を入れるだけでアウトドアでの栄養補給に。

ヘンプ味噌ワークショップでは、参加者全員で、ヘンプおにぎりを作って食べたり、ヘンプ味噌スープを飲んだり
耶奈なつみさんが作ってくれたヘンプ料理をいただきました。本当に様々なお料理にヘンプが使える、参考になります。
手仕事の素晴らしい所は自分で作った発酵食品は自分の体に合うので、何よりも「薬」になる事です。

ヘンプ味噌ワークショップでは自分が作った味噌を持ち帰れる
ので出来上がりを楽しみに待っています。そしておすすめなのが、
ヘンプ味噌作りに出た、ヘンプシードの茹で汁を使って作る
ベジラーメンです。ヘンプシードの旨味が詰まったスープは濃厚で、
クリーミーで、塩と胡椒で味を整えただけの簡単ベジラーメンです。
とっても美味しい。これも手仕事の醍醐味ですね(´▽`)



work shop

impression

ヘンプシードマイスター講座では那奈なつみさんのヘンプの多様性や栄養価のお話と、細谷ゆかりさんによるたんぱく質の
講義を聞く事ができました。今日、多種のタンパク質がありますが、その中で何を選ぶのか、ヘンプタンパク質の重要性を分
かりやすく教えて頂き、新たな知識が増えました。

プロフェッショナルなお二人のお話は生活関わる食の知識としてとても勉強になります。これからも麻と共に暮らし、心も
体も健康なヘンプライフを楽しみたいと思います。



profile

aki

2人の中学生の子を持つ主婦。東日本大震災後に当時の喘息を持つ
子供と移住した奄美大島でヘンプ食品に出会う。ナチュラルライフを
送ると共にヘンプの可能性に魅力を感じ虜になる。

独身時代のアパレル経験を活かしヘンプコットンの衣料に
携わるが、今はお休命中。



Newest issue of THE WORLD

海外の最新情報 -アメリカ最大の食品展示会であるNATURAL EXPO WEST-



アメリカで流行ったものは日本でも流行る。よくファッションの業界で、トレンドを先読みするニュースなどを目にしますが、食のトレンドも、必ず数年後に日本のトレンドになると言われています。昔はハンバーガーから始まり、コーヒーブーム、コールドプレスジュースや、スーパーフード、グルテンフリー、オーガニックなどアメリカのブームが到来したのは数知れず。今回はアメリカ最大の食品展示会であるNATURAL EXPO WEST に参加したので書いてみたいと思います。

NATURAL EXPO WESTは、カリフォルニアのアーバインというエリアで開催されていて、ディズニーランドの直ぐそばに会場があります。3月8日から11日の5日間に渡り、来場者数約8万人、3000以上の企業、100万商品ということで、日本最大の食品展示会FOODEX以上の盛り上がりを見せております。来年は、3月5日から9日まで。半年以上前にホテルの予約をしたのに、会場近くのホテルは満室だったので、行かれる方は、まず、ホテル確保からをお勧め。ちなみに、私は車で10分ほどの場所で滞在しておりました。



アメリカの食品展示会の第一印象は、ブルースリーが、ブルースティーになっていたり、話題のMATCHA BAR が店出したり何と言っても、雰囲気を楽しめます。



各企業さんのデコレーションも、日本の食品企業にはない発想や企画力が随所にあり、それだけを見ても1日飽きないと思います。また、ボタニカルやオーガニックというキーワードが、トレンドではなく当たり前になっているアメリカでは、グルテンフリー、ソイフリー（大豆フリー）など、アレルギーの方にも安心して食べていただける食品や、小麦や添加物中心の加工食品を避けて健康やダイエットをするというパレオダイエット式や、アジアでは漢方等にも利用されている菌類（きのこの）加工食品やサプリメントも多く見られました。



そして、日本でもトレンドとなっているクリアーなドリンク類は、北米市場でも人気のようで、水素イオンの濃度（PH）の高いお水や、酸化還元力の高いお水などもあり、よりビューアであり美しい機能を持ったドリンク市場の広まりを感じます。



ヘンプ関係のブースはどうだったかと言いますと、今年の話の中心であったのが、ヘンプだったのです。ヘンプシードやプロテインなどの食品も人気でしたが、さらに群を抜いて新商品がリリースされていたのが抽出されたエキスを含有したサプリ。アジアという漢方のようなエキスで、その中でも一番注目されているのがカンナビジオール（CBD）なのです。

元々は、CNNのドキュメンタリー番組で、謎の薬が難病の子供を救うという事でCBDが全米に広まったのが、2013年。その後、オンラインや専門店でも販売されるようになりました。今では、高級スーパーのサプリ棚に置かれ、この展示会では、数百という商品がリリースされていました。

もちろん、運営側もこのブームの予感を感じていて、イベント開催中のHPでは、特別サイトなどやトークショーなどもありましたので、今後もどんどん広がる予想。まさに、今年のNATURAL EXPO WESTでは、CBDという言葉が、一般的になっているのだと実感。

何かと日本ではヘンプというと不思議がられますが、この業界は可能性が無限大。衣食住だけにとどまらず、健康や医療、今はITブーム以降の最大の投資ブームにもなっていて、世界ではヘンプのビジネスは、年々盛大になってます。アメリカでは、たった数年で1兆円産業になり、今年だけでも市場が400%も大きくなると言われています。

ただ、それ以上に私を惹きつけたのは、深刻な様々な環境問題を個人個人悩まなくても、ヘンプ自体が環境に良いので使って応援するだけで環境に良いところなのです。環境に良いビジネスって、まさに、ギルトフリーな時代にあっていないと思いませんか？

そんな可能性しかない植物を、管理をしっかりして、規制緩和を進めるべきだという議論も世界中で起こり、そして、日本でも議論を進めていくべきだと実感しています。

文 Makoto Matsumaru

