



人気のマヌカハニー。習慣化したい人には持ち運べるサシェも。

ニュージーランドのマヌカの木から採れるはちみつは、高い抗菌・殺菌作用で知られ、腸内環境の改善作用もあるといわれる。免疫力が落ちる旅行時は小分けを持つのがおすすめ。トランツアルバインハニー オーガニックマヌカハニー-MG300+ 各5g 278円。



話題のココナッツを、食べやすいチップスで。

薄くスライスしたココナッツの実を軽くあぶっただけのチップスは、サクサクとした食感がいい。グルテンフリー、非遺伝子組み換えで、塩や砂糖にもこだわりの。ワイオラローズとココナッツチップス 299円。



牛乳の代用、ナッツ&穀物ミルクもヨーロッパで大人気。

牛乳や豆乳に代わる第三の選択肢として、市場が拡大しつつあるナッツミルクや穀物ミルク。中でも有機アーモンドから作られるミルクはポピュラーで、エンドウ豆の植物性プロテインをプラスしたものも登場。エコミルアーモンドミルク プロテイン入り 980円。



美と健康のためのエナジーバー。トレーニング後のプロテイン補給にも。

デンマーク発、オーガニックはもちろん、グルテンフリーで食物繊維もたっぷりのプロテインバー。ダイエットにも上手に活用。ナチュラフリスク エナジーバー(上から、ビーツ、エルダーフラワー、ジンジャー) 各470円。



長寿の穀物として愛されてきた、スーパーフード、キヌア。

低糖・低カロリーなのに、鉄やプロテイン、カルシウム、9種類のアミノ酸などをバランスよく含む穀物として、NASAも認めた実力派。お米に混ぜたり、サラダやシリアルにも。サンフード オーガニックキヌア 2,000円。



世界に誇る日本のスーパーフード、抹茶を使用したグラノーラ。

抹茶のはろ苦さに、デーツシロップやココナッツミルク、カカオバター、アーモンドなどが効いたグルテンフリーのグラノーラ。安心・安全な植物性の原材料のみ使用。チャヤ マクロビオティック 米粉のグラノーラ 500円。



飲む点滴とも呼ばれる甘酒。さまざまな料理にも!

九州産自然栽培の玄米と11種類の雑穀を、100年続く味噌蔵の天然の麹菌で発酵させた甘酒。おいしくて疲労回復、腸内環境を整える効果も。オーガニックカカオとのマッチングも意外な味わい。右・アマリタラ 玄米・雑穀 美養甘酒360円、左・同カカオ入り 380円。