

# 今週のBEST10

## This Week Ranking

連載 第211回

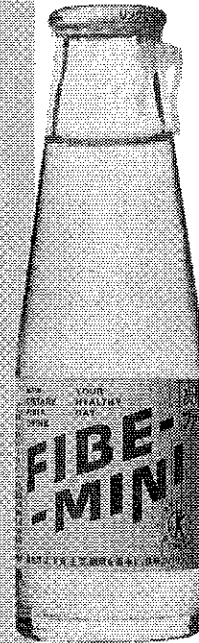


# 1位

## ファイブミニ

大塚製薬

毎日の健康と美容に欠かせない栄養素でありながら、現代人の普段の食生活では不足しがちになっている食物繊維やビタミンCを摂取できる微炭酸飲料。発売が開始された1988年に食物繊維ブームを巻き起こし、1996年にはお腹の調子を整える飲料としていち早く特定保健用食品に認められたロングセラー商品。「わずか100ml飲むだけで、レタス1.8個分(6g)の食物繊維とレモン15個分(300mg)のビタミンCが摂取できるのが嬉しいですね。味もおいしくて、気軽に続けられるうえ、便秘の解消にも効果が期待できます。薬を摂取するよりも続けやすく、特に女性に人気の商品です」(ジャパン・フードコーディネーター・スクール講師 三井愛さん)。「スッキリとした微炭酸で、子どもでも飲みやすい独特の風味がクセになりますね」(フードライター 河森理恵さん) / 110円 (100ml)



足りない食物繊維やビタミンC、カルシウムや茶カテキンも摂取

# おいしい 特定保健用食品

特定保健用食品、通称トクホ。特定の保健目的が期待できることを表示した食品のことで、体の生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含んでいるものをいう。そしてその有効性や安全性は消費者庁に認められている。しかし食べるなら、おいしいものもいい。今回のベストテンはおいしさを基準にトクホを選んだ。

構成 大平明 イラスト 渡辺鉄平



# 2位

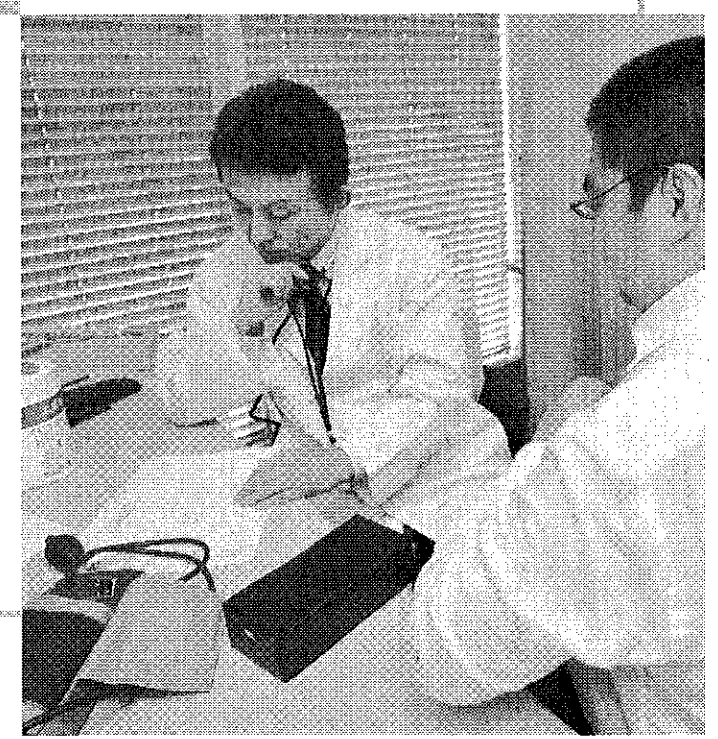
## エコクリップ おさかなのソーセージ

ニッスイ

魚と植物性素材を主原料に使い、保存料・発色剤は不使用。1日あたりのカルシウム推奨摂取量の約半分(350mg)を1本で摂ることができるソーセージ。「そのまま食べてもおいしく、炒め物やお弁当などいろいろな料理に簡単に取り入れられるので便利。子どものおやつにも最適」(河森さん)。「通常の魚肉ソーセージの味と変わらず、手軽に食べられるのが嬉しい。カルシウムを豊富に摂取できるのがいい」(三井さん) / 294円 (75g×4本)

### 調査方法

食品に詳しい選者においしい特定保健用食品を選出してもらい、編集部で集計した。選者は河森理恵さん(フードライター)、久須美雅士さん(All About「コンビニグルメ」ガイド)、三井愛さん(ジャパン・フードコーディネーター・スクール講師) ※五十音順



定期検診もお忘れなく

# 4位

## ヘルシアスパークリングレモン

花王

脂肪を消費しやすくする茶カテキンを豊富に含んだカロリーオフの炭酸飲料。「レモンの酸味は控えめ。その分、茶カテキンの渋みを感じる。炭酸飲料といっても甘さ控えめなので、食事にもおやつにも合う味」(久須美さん)。「500ml 1本で茶カテキン540mgを摂取できます。飲みづらい苦みもなく、甘さもさっぱりとしているので、通常の炭酸飲料を飲むより健康的で良い」(三井さん) / 188円 (500ml)



# 3位

## クラッシュタイプの蒟蒻畑ライトマスカット味

マンナンライフ

「おなかの調子を整えるこんにゃくゼリー。適度な固さがあり、歯ごたえが良いので満腹感を得られる。夕方小腹が減った時に食べると、おやつ消費を抑えられます」(All About「コンビニグルメ」ガイド 久須美雅士さん)。「飲むゼリータイプでありながらしっかりと弾力感が楽しめる。マスカット味は甘みがほどよく、低カロリーなので安心して食べられますね」(河森さん) / 168円 (150g)



# 6位

## オールブラン ブランフレーク・プレーン

日本ケロッグ/味の素

「しっかりした甘みがあり、穀物特有のにおいが気にならないので食べやすい。牛乳やチーズ、フルーツ、メープルシロップなどいろいろな食材と相性が良く、毎日飽きずに食べられる。1食分(60g)で1日に必要な食物繊維の30%以上を摂ることができます。便秘予防にもおすすめです」(河森さん) / 425円 (250g)



# 5位

## キリン メッツ コーラ

キリンビバレッジ

「脂肪の吸収を抑制し、排出を増加させるのでコーラ好きには嬉しい商品。味はゼロカロリーのコーラとほぼ同じで、食事の際に飲みやすい味の仕上がりになっています」(三井さん)。「糖類ゼロだが、十分な甘さがある。強炭酸なのでハンバーガーなど、脂っこい食事に合う」(久須美さん) / 150円 (480ml)



# 8位

## カルピス酸乳 アミールS

カルピス

「血圧を安定させる乳性飲料。ヨーグルト風味で酸味が強くなく、毎日の習慣で飲み続けられる味に仕上がっています。砂糖、脂肪分ゼロのカロリーオフなものも高ポイント」(三井さん) / 168円 (200ml)



# 7位

## 明治ブルガリアのむヨーグルトLB81プレーン

明治

「さらっとした飲み口ながらも乳酸風味が濃厚で、数あるヨーグルト飲料の中でも満足感がある。サイズは4種類あり、100mlタイプは毎日飲むのにちょうどいいです」(河森さん) / 107円 (200ml) ほか

# 10位

## キシリトールガム フレッシュミント

ロッテ

キシリトールにブクロノリ抽出物とリン酸一水素カルシウムをプラスし、歯の再石灰化を促進するガム。「キシリトールの爽やかさに加え、強いミント味で目も覚める」(久須美さん) / 126円 (14粒)



# 9位

## ポスカ クリアミント

江崎グリコ

唾液に溶けて歯にしみこみやすいカルシウム素材の働きで再結晶化を促し、丈夫な歯を保つガム。「強すぎず弱すぎないミントの味が持続し、長時間噛み続けられる」(久須美さん) / 126円 (12粒)



※価格は編集部調べ