

台湾の自然派健康食「穀物飲料」

台湾では医食同源の考えが浸透しており、日々の食生活から健康を意識している人が多いです。例えば日本と比較すると気温の高い台湾ですが、氷の沢山入った水を飲む人は少なく、ドリンクスタンドでは氷の量が調節でき、内容を減らされることなく「氷なし」のドリンクをオーダーすることが可能です。「冷えは万病の元」と言われており、体を冷やさないためへの健康への配慮です。一方で近年問題となっているのが高血圧、高コレステロール、糖尿病などの生活習慣病です。台湾は屋台やテイクアウトをはじめ外食文化が根付いており、また現在急速なスピードで高齢化社会を迎えており生活習慣病が増加しているようです。

このような背景から、日々の健康を維持し生活習慣病を予防やすするため、手軽にドラッグストアやスーパー等で販売されている健康志向の食品が近年人気を集めています。6月に開催された食品の国際見本市である「FOOD TAIPEI」では、「有機」や「オーガニック」と明記された自然派の健康食品が多数並んでいました。台北市内では国産の有機食品を取り扱う「里仁」「聖徳科斯有機食品店」などのチェーン店が多く見られます。

これらの店舗で特に充実しているのは雑穀米・燕麦(オートミール)・ハトムギ・緑豆・小豆などの穀物食品です。これらの穀物は低カロリーですが食物繊維、ビタミン、ミネラルなどが豊富で栄養価が高く、腸内環境を整えてくれたり、生活習慣病にも良いと言われおり、今の台湾の消費者にマッチした健康食品と言えます。元々これらの食品は台湾料理に頻繁に使われますが、更に気軽に摂取できるようにと飲料タイプの種類が豊富になっています。

コンビニでは溶かして飲む粉末タイプやペットボトルが販売されており、「FOOD TAIPEI」では五穀米ならぬ「五穀飲」という製品も展示されていました。日本でも女性を中心に雑穀米が流行しており、家庭やレストランで食す人が増えましたが、このような飲料タイプはまだあまり浸透していません。台湾と同様、生活習慣病や高齢化社会が問題となる日本でも、近いうちに穀物を使った飲料商品がブームとなるかもしれません。



有機食品を取り扱う「里仁」
入り口から見た様子



穀物を使った飲料
左:「純濃燕麦」、右:「五穀飲」