

Omega3, α -linolenic acid

白いチアシード

WHITE
CHIA
SEED

農薬不使用栽培

チアシードとは
中南米原産、シソ科サルベシア属ミントの種。マヤ語で「チアルカ」を意味し、古来よりアステカやインカの王様が持病や紛争の際に水分エネルギーを補完するために摂取していました。「小さじ一杯の種と塩、一杯の水を24時間走り続けられる」という伝説もあるほどです。現代においては、体内では作ることが出来ず、不足しがちな「オメガ3脂肪酸（ α -リノレン酸）」を含むスーパーフードとして知られています。グルコマンナンという食物繊維が水分を吸収して膨らみ、ジェル状になるので少量でも腹持ちが良く、空腹感を緩和させ食へ過ぎを防げると期待されています。無味無臭で食材を選ばず、食べ方の手軽さも人気の秘訣です。

黒より進化した「ホワイトチアシード」
通常の黒いチアシードの中に稀に高栄養の白い種が混じっていました。その白い種のみを選別し10年以上の歳月をかけ改良させた品種が「ホワイトチアシード」です。注目の栄養素「オメガ3脂肪酸（ α -リノレン酸）」は植物性最高クラスの約23%含有。食物繊維は水分で約14倍まで膨張し予想以上の満腹感。いつもの飲み物や料理に入れるだけで、ハリウッドセレブやモデル達に愛用されています。



ホワイトチアシード
200g—1,300円+税

まるも株式会社
〒100-0001 東京都千代田区大塚4丁目9-13

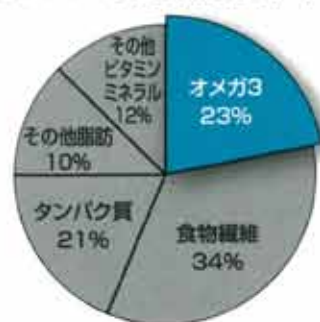
ver.15048

スーパーフードとは

栄養バランスに優れ、一般的な食品より栄養価が高い食品。あるいは、ある一部の栄養・健康成分が突出して多く含まれる食品で、食材としての用途とサプリメントとしての用途をあわせもつ中間的存在です。マクロビオティックの一物全体（ホールフーズ）に近い面もあり、中国の薬膳や漢方にも通じる場合があります。チアシードは一般社団法人日本スーパーフード協会が【プライマリースーパーフード10】として挙げているひとつです。



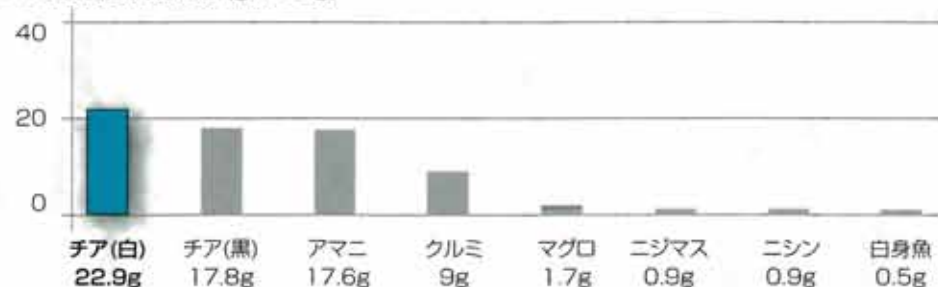
ホワイトチアシード栄養成分比率(%)



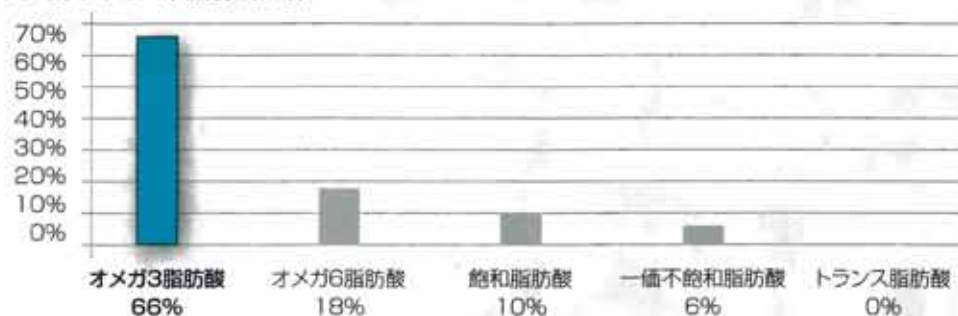
オメガ3脂肪酸とは

青魚に含まれるEPAやDHA、 α -リノレン酸など、不飽和脂肪酸の分類の一つで、人間には作ることができず、生活する上で必要不可欠なものであることがわかってきました。厚生労働省は「日本人の食事摂取基準2010版」で「EPA、DHAの摂取目標(成人)として「1日1g以上摂取するのが望ましい」とされています。また、FDA(米国食品医薬局)、AHA(米国心臓協会)、WHO(世界保健機関)などの公的機関でもその効果を承認・推奨し、食品の安全性を認めるGRS(Generally Recognized As Safe)にも収載されています。

オメガ3脂肪酸含有比較(g/100g)

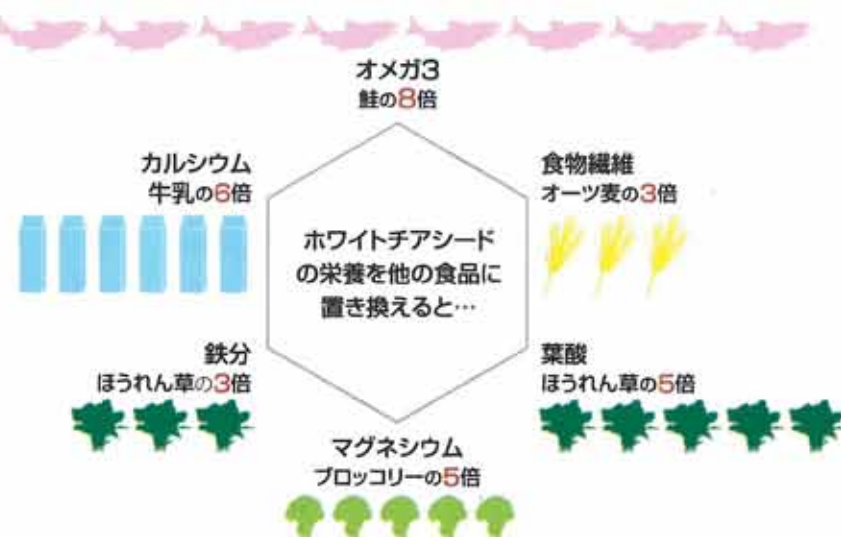


ホワイトチアシード脂肪酸組成



大きじ一杯で1日分の食物繊維

厚生労働省「日本人食事摂取基準について」によると、成人で1日20gから30gの繊維を摂取する必要があるといわれていますが、普段の生活ではどうしても不足してしまいます。チアシードは大きじ一杯で不足分を補足できるのです。また、バリン、ロイシン、イソロイシン、アルギニン、アスパラギン酸などの必須アミノ酸やカルシウム、ビタミンなどの栄養素も含まれています。



レシピ

ゴマのようなプチプチとした食感(サラダなどにふりかけトッピングに)水分を吸収しタピオカのようなぷるぷるとしたジェル状に(スイーツやドリンクでも楽しめます)臭い、味にクセが無いホワイトチアシードは、あらゆる飲料・料理に使用できて、いつもの食事を簡単にパワーアップできます。



材料(1人分)
チアシード...1/4カップ
豆乳...3/4カップ
シロップ(アガベシロップなど)...適量

1. 容器にチアシードと豆乳を入れ、混ぜ合わせます。
2. 2時間以上おきます。まわりがゼリーのようにプルプルになったら完成です。
3. お好みのシロップや、ココナッツオイルやココナッツシュガーをかけたトッピングを飾ってもOK。



材料(1~2人分)
チアシード...大きじ1
水...大きじ1
グルテンフリー醤油...大きじ2

1. ボウルにチアシードと水を入れます。
2. ジェル状になったら、グルテンフリー醤油を加えて混ぜたら出来上がり! 醤油がジェル状になっているので、余分な醤油を使わずに便利です。トッピング胡麻のような食感もアクセントになります。