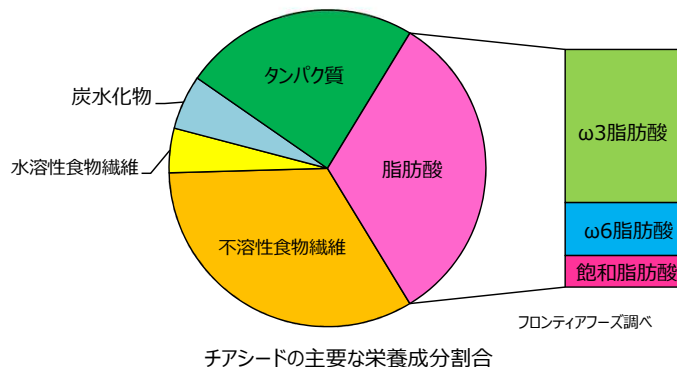




## Black Chia Seed・White Chia Seed ブラックチアシード・ホワイトチアシード

### 南米原産の栄養宝庫なスーパーフード

中南米原産で、古来のマヤやアステカなどの先住民により食されてきた伝統あるスーパーフードです。ω3脂肪酸や食物繊維を豊富に含むだけでなく、タンパク質、鉄、カリウム等のミネラルやビタミン類がバランスよく含まれる奇跡の食品（Miracle food）として、世界中の健康志向の人々から注目されています。古代より、水とチアシードさえあれば一日中走り続けることができる「ランニングフード」と親しまれてきました。糖尿病、高血圧、動脈硬化などの成人病に対する臨床データもあり、スポーツのみならず、食品、医学、美容をはじめ様々な分野で応用が検討されています [1]。



### ω3脂肪酸リッチ 体内でEPA・DHAへ

チアシードには脂肪酸が30%前後含まれていますが、そのうち60%以上がω3脂肪酸であると報告されています [2]。ω3系必須脂肪酸のαリノレン酸は、体内でEPA、DHAに変換され、血流改善や動脈硬化の予防に効果的と言われています。また、ω6系αリノール酸も、必須脂肪酸で体内で合成されず、食事により摂取する必要がありますが、ω6系を過剰に摂取すると、がん・脳梗塞・心筋梗塞などの疾病を引き起こす原因になります。しかし、ω3系は、ω6系脂肪酸の過剰摂取による作用を抑制するといわれていることから、チアシードは、ω3とω6脂肪酸をバランスよく含んでいるといえるでしょう。

### 豊富な食物繊維が美容と健康に

チアシードの食物繊維は、保水力が高いと報告されています [3]。この食物繊維が体内で粘性の高いゲルに変化し、糖質の吸収や血糖値の上昇を抑えます。また、チアシードは、摂取することで満腹感を持続させ、食べ過ぎを抑制する理想的なダイエット食品として期待されています。

商品内容	
一般名	ブラックチアシード / ホワイトチアシード
学名	<i>Salvia hispanica L</i>
表示例	ブラックチアシード / ホワイトチアシード
産地 / 加工国	メキシコ / 日本
品質保証期間	製造後未開封2年
包装	25kg

#### 参考文献

- [1] Journal of Biomedicine and Biotechnology, 2012, Article ID 171956, 9 pages, doi:10.1155/2012/171956  
 [2] Journal of Oleo Science, 58(7), 347-354, 2009  
 [3] Food Science and Technology, 42(1), 168-173, 2009