



チアシードとキヌアに注目！

2015.10.26

◆ 今気になるスーパーフード

今、美意識の高い女性の間で話題なのが『チアシード』と『キヌア』です。チアシードはゴマのような小さな粒ですが、栄養価に優れ、腹持ちも良いので、これを使ったビスケットが空腹しのぎに良いとダイエット中の女性などに人気です。

キヌアは見た目がキビやアワに似た雑穀で、味にはクセがなく、タンパク質や食物繊維が豊富に含まれています。どちらもダイエットやデトックス効果に優れており、これから食事に取り入れたい素材です。

小腹が空いた時
食べるのに
ちょうどいいね。



◆ チアシードとは

チアシードとは、中南米（メキシコ南部）原産のシソ科の植物で水に浸すとカエルの卵のようにゲル状に膨らみます。脳細胞を活性化し、若さを保つというオメガ3脂肪酸・8種類の必須アミノ酸・食物繊維が豊富に含まれています。日本でも人気のスーパーモデルが常食していることから話題になり、メディアやタレントからの発信で一気に知れ渡りました。

チアシードはスプーン1杯でサンマ1匹分のオメガ3脂肪酸・わかめ100g分の鉄分・アスパラ3本分の亜鉛などを摂取できます。食物繊維が12g中に4.1gで玄米の0.5gや大豆の2.2gと比較しても多く、ごぼうの5.1gに迫る多さです。多くは黒い粒で、白い粒が少量含まれています。黒い粒よりも白い粒の方が栄養価が高いため、白い粒だけに品種改良したものをスーパーチアシードといい、このスーパーチアシードの脂肪酸はオメガ3が66%を占めています。

若い女性は、睡眠不足・運動不足に加えてダイエットによる栄養バランスの乱れを感じており、ダイエットしながら栄養補給できるチアシードへの注目度が高まっています。最近では都心部のオフィス街にも食料品店が増え、チアシードの売り上げは10倍以上に伸びています。味にクセがなく、ヨーグルトや飲み物など何にでも混ぜられます。またゴマ感覚で、おひたしや味噌汁など手軽に和食にもトッピングできます。ブームはダイエット女性をターゲットとする外食産業にも拡大し、チアシード入りのオムレツが食べられたり、自然食店ではゲル状を生かしたドレッシングなどが新たに販売されています。

◆ キヌアとは

チアシードとともに南米原産の雑穀であるキヌアもダイエットや美容健康に良い食品として人気が高まっています。キヌアはアカゲ科の植物で栄養価が高く、9種類の必須アミノ酸を含んでいます。栄養価はタンパク質が白米の2倍、鉄分は5倍、食物繊維は10倍も含まれています。他にカルシウム・マグネシウム・リン・ナトリウム・カリウムなども多く含んでいます。特に胚芽の部分にはビタミンやミネラルが豊富に含まれており、ピラフやリゾットなど、大麦・玄米・大豆と混ぜても美味しく、野菜スープにもよく合います。

キヌアは高原地域の痩せた土地でも育つことから日本でも耕作放棄地の解消や地域活性化の目的で多く栽培されるようになってきました。化学肥料や農薬を使う必要がなく、病害虫やシカ・イノシシなどの被害に悩まされることもないので安定供給できるというメリットがあります。また、キヌアの粉にはグルテンが含まれていないので、アレルギー疾患にかかりにくいというメリットもあり、大豆を含まない粉としてアレルギーの代替え食材としても期待されています。

チアシード、キヌアともに現代日本人の肥満解消やダイエット・カロリー制限によく適しており、栄養価も優れていることから健康維持も期待できる食材と言えるでしょう。