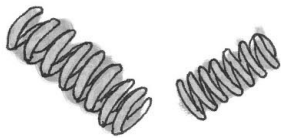


Vivi Press

輝く毎日のために、ひとさじのスーパーフードを。

TOPIC
SPIRULINA
スピルリナ

Vivi Pressは栄養分を豊富に含む話題のスーパーフードに関するアレコレ、健康と食に関するアレコレ、Viviが“今伝えたいこと”を発信するニュースペーパーです。



スピルリナって何?

スピルリナは、らせん形をした藻(も)の仲間です。

約30億年前に地球上に出現した最古の植物と言われ、湖の中で育ちます。

人間に必要とされる栄養素をバランスよく含んでいると言われ、現代の食生活の乱れや栄養バランスをサポートする食材として、今注目を集めているスーパーフードです。

スピルリナの豊富な栄養素!

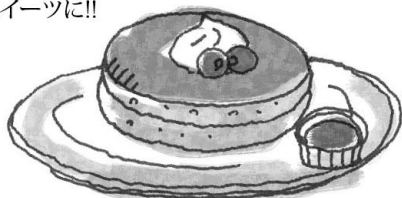
- たんぱく質が55~70%と豊富
- スピルリナは食物繊維は約4~8%
その約40%以上は水溶性
- クロロフィル(緑)、カロテノイド(黄色)
フィコシアニン(青)など4種類の植物性色素を含有
- β-カロテンが豊富。
さらに数種類のビタミンを含有
- 鉄・カルシウムなどミネラルを含有
- 多価不飽和脂肪酸のγ(ガンマ)-リノレン酸を含有

95%もの驚くべき消化吸収率!

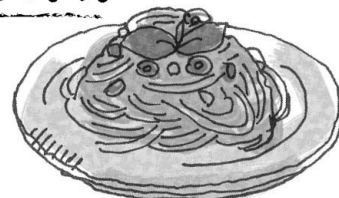
スピルリナは薄く弱い細胞壁で覆われています。そのため、栄養素の90%以上が消化吸収されると言われています。

スピルリナ食べ方のポイント

市販のドレッシングやマヨネーズにプラス!!
鮮やかな緑と風味が加わります。
パンやケーキ、スイーツの生地少量混ぜてパワーアップスイーツに!!



- お味噌汁
(カンタンでオススメ!!)
- カレー
- パスタソースなど



奇跡のスーパーフード「スピルリナ」

どんなスピルリナ商品を選べばいいの?

さまざまなスピルリナ商品がある中、DICの商品をおすすめしています。

DICは1978年創業以来、世界30数カ国に提供し続けてきた実績を誇る世界的なトップブランド。

水質や水温、日照時間など生育環境を選び、理想的な環境の下で育てた高品質なスピルリナを、徹底した品質管理のもと自社工場で一貫生産しています。世界で最も食べられているスピルリナです。

VIVI
SUPERFOODS
おすすめ安心・安全
さらに高品質!!
Viviスタッフも
毎日食べてます!!

注意

- ワーファリン剤(抗血液凝固剤)などを医師から処方されている方は、服用は避けましょう。
- 鮮やかな緑のパウダーなので、洋服などに飛び散らないように注意してください。

MAKE A SMOOTHIE!

のみやすい

きほんの
スピルリナスムージー

美味しくても手に入る材料で作れます。



- 材料(2人分)
スピルリナパウダー…小さじ1
バナナ…1本
りんご…1/2
プレーンヨーグルト…150ml
水(または豆乳など)…50cc
- 材料をすべてあわせ、ミキサーにかけて出来上がり!!

Viviからひとこと

お好みで旬の野菜、フルーツやスパイスを加えてアレンジしてみてください。他のスーパーフードをまぜたりトッピングすると、さらにパワーアップします!!
バナナや乳製品と合わせることで、スピルリナの匂いや風味がやわらぎます。

加熱調理にも向いています!!

いつものお料理にプラス!!カンタンでオススメな食べ方です。ほんのり磯の香りがするので、和食などにも合います。

スピルリナは仕上げにくわえましょう。