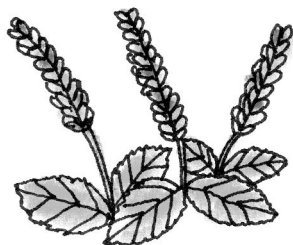


Vivi Press

輝く毎日のために、ひとさじのスーパーフードを。

TOPIC
CHIASEED
チアシード

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」を発信するニューズペーパーです。



チアシードって何?

メキシコ南部原産のシソ科「サルビア・ヒスパニカ」という植物の種子です。直径2mmほどの小さな種は、マヤ、アステカの先住民が常食していたことでも知られています。人の生命維持にはチアシードと水があれば事足りると言われるほど栄養価が豊富なスーパーフードです。

チアシードの豊富な栄養素!

一粒のチアシードに詰まった驚異の栄養素オメガ3系脂肪酸、必須アミノ酸、食物繊維、貴重なミネラルなどは、他の食品ではとても補えないスーパーな栄養素です。

ダイエット効果や美肌、アンチエイジング効果、腸内環境改善(便秘の解消)が期待できると言われています。

[チアシードの主な栄養素]

- 青魚に含まれるオメガ3系脂肪酸
- 必須アミノ酸は9種類中8種類
- 不溶性食物繊維と水溶性食物繊維をバランスよく含有
- 日本人が不足しがちな亜鉛や鉄、カルシウム

チアシードの食べ方のポイント

チアシードを食べる前に...

無味無臭なので、どんな飲み物や食べ物に入れても味の邪魔をしません。比較的使いやすい食品です。ただしチアシードに含まれるオメガ脂肪酸は加熱に弱く酸化しやすいので、非加熱調理が望ましいです。

チアシードは10倍の量の水に浸し、ゼリー状になるまで待ちましょう。

(浸す水の温度は10℃～42℃までがベスト) ※そのまま食べたい場合は、特殊な技術でローストされたローストチアシードをおすすめします。

古代から伝わる奇跡の種「チアシード」

ダイエット食としても注目されています!!

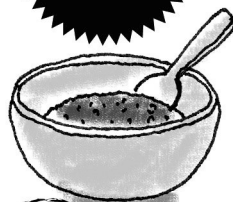
チアシードは水に浸すと10倍に膨らみ、ゼリー状になります。このことにより適度な満腹感を得られることから、食前にチアシードをとると、自然と食事の量が減ってカロリーを抑えられます。普段の食事を大きく変えたり、無理な食事制限が必要ないため、最近では美容食、ダイエット食として広く愛用されています。

どんなチアシード商品を選べばいいの?

チアシードに含まれるオメガ脂肪酸は加熱に弱く酸化しやすいので、チアシードの選別、加工、製品化、保管の各段階で貴重な栄養素が失われていないかチェックする必要があります。Viviでは、お客さまの気持ちになって、一連の工程を厳しくチェックしました。また、チアシードもアルゼンチン産の高品質なものを選んでおります。とことんこだわっていますので、お客さまに安心してお召し上がりいただけます。ぜひ、Viviのチアシードをお選びください。



これが一押し!
おすすめ商品

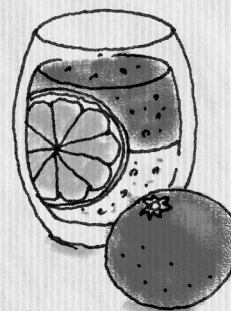


Viviオリジナルのチアシードがついに登場!!

MAKE A SMOOTHIE!

2層になった!!

セパレートスムージー



オレンジの輪切りをガラスに貼り付けおしやれにチアシードをゼリー状にして2層に。

●材料

- 上の層 オレンジ…1個
蜂蜜…大さじ1
水に浸したチアシード
(チアシード大さじ1、水50cc)
- 下の層 ヨーグルト…50cc
チアシード…大さじ1/2

●作り方

- ①上の層のチアシードを水に浸し、下の層の材料を混ぜてゼリー状になるまでしばらくおいておきます。
- ②オレンジの輪切りをガラスの内側にはり、下の層をガラスに注ぎます。
- ③上の層の材料を全てブレンダーで混ぜ、ゆっくりとガラスに注ぎます。

ひとことmemo

チアシードがゼリー状になることで、くっきりと2層に分かれます。上と下の層の食材やフルーツを変えて、カラフルな2層のスムージーを作ってみてはいかがでしょうか。

- ◎ヨーグルトに混ぜる
- ◎市販のドレッシングやマヨネーズに混ぜる
- ◎スムージーに加える
- ◎麺つゆに混ぜて和食の調味料に

