

食べ過ぎ防止に！

国内殺菌品

# チアシードパウダー

MEDIENCE  
スーパーフードシリーズ

## チアシードとは

南米を中心に栽培されるシソ科の植物の一種です。マヤ語で「ちから」をあらわし、小さじ一杯の種と一杯の水があれば24時間走り続けられると言われていた程、栄養価に優れた自然食材です。

## チアシードの豊富な栄養

植物性タンパク質、食物繊維、ミネラルを多く含むチアシードは、食物繊維ごぼうの5.5倍、鉄分ほうれん草の2倍、カルシウム牛乳の6倍とされています。



## チアシードパウダーの期待される機能性

チアシードパウダーはチアシードを脱脂し粉碎したもののため、チアシードに比べると、 $\omega$ 3脂肪酸の含有量は少ないですが、タンパク質、ミネラル、食物繊維を含み、身体に必要な成分を摂取することができます。こんにやくにも含まれる「グルコマンナン」と呼ばれる食物繊維が多く含まれており、便秘改善や腸内環境を整えると言われています。また、体内で膨らむことで、満腹感を得られます。



## チアシードパウダーの特徴

種よりも膨潤度が高く水分を含むことによりとろみがでます。栄養価が高くとろみがあるので介護食等にも最適で、また、たまごの代わりにつなぎとしての役目を果たすなど、様々な用途にご使用頂けます。



## スーパーフードを手軽に摂取

チアシードパウダーは、チアシードの特徴を残しつつ、サプリメントはもちろん、パンケーキや焼き菓子、スムージーなどの様々な用途で使うことができます。一般食品に、かけたり混ぜたりすることができるため手軽に毎日の食事にスーパーフードを取り入れることが可能です。

チアシードパウダー  
栄養成分表示100gあたり

熱量: 391kcal  
タンパク質: 28.3g  
脂質: 8.4g  
炭水化物: 50.5g  
ナトリウム: 3mg