

栄養管理室では、旬の話題について情報提供していきます！今回は第1回目、チアシードについてのお話です。



今話題の！ チアシード



チアシードとは、中南米で栽培されている果実の種の種で、シソ科サルビア属ミントの一種です。マヤ民族やアステカ民族の時代から主要な栄養源のひとつとして栽培されてきました。

水分に浸すと種の周りがゼリー状になり、10倍に膨らみます。満腹感が継続する事や、ぷるぷるな食感が話題になっています。



★食べ方

水で戻してから食べる

チアシード1:水9の割合で混ぜ、浸しておきます。

チアシード自体に味はないのではちみつを入れたり、水のかわりにヨーグルトを使うこともできます。

摂取量は1日に大さじ1程度までです。(50kcal、食物繊維3.4g、カルシウム63mg、ω3脂肪酸1.78g)

★注意点

・以前輸入のチアシードからアフラトキシンというカビの一種が発見され問題になりました。

衛生管理がきちんとされたものを選ぶ必要があります。

・生でチアシードを大量摂取してから水分を飲み、食道で肥大化し、詰まったニュースがありました。また、生で摂取すると、腸内の水分を吸収して便秘になる可能性もあります。水でふやかしてから食べる方が安全です。

・薬を服用されている方は、吸収が阻害される可能性もあるので摂取は控えてください。

★実際食べてみました！

果肉のようなぷるぷる食感と種のプチプチ食感が楽しいです。味はしないので色々なデザートに合いそうです。ちょっとお腹がゆるくなりました。