



商 品 名	チアシード 黒
内 容 量	50g
原 材 料 名	チア種子（南米産）
保 存 方 法	直射日光及び高温多湿を避け、冷暗所で保存してください
賞 味 期 限	365日
アレルギー表示	なし
JANコード	4947147010706
商 品 特 徴	南米で栽培されるシソ科の植物「チア」の種。水に浸すと10倍程度膨らむ、不思議な種です。有効成分を突出して多く含むため、『スーパーフード』とも称されています。チアシードには体内で作ることが不可能な必須脂肪酸オメガ3(α -リノレン酸)、オメガ6(リノール酸)が含まれ、さらに、ミネラルや鉄、豊富な食物繊維といった不足しがちな栄養成分が多数含まれております。

商品の購入は
こちら

南米で栽培されるシソ科の植物「チア」の種。水に浸すと10倍程度膨らむ、不思議な種です。有効成分を突出して多く含むため、『スーパーフード』とも称されています。チアシードには体内で作ることが不可能な必須脂肪酸オメガ3(α -リノレン酸)、オメガ6(リノール酸)が含まれ、さらに、ミネラルや鉄、豊富な食物繊維といった不足しがちな栄養成分が多数含まれております。

チアシードがジェル状になる成分は、こんにやくにも含まれるグルコマンナンという食物繊維です。大きじ1杯のチアシードでレタス約1玉分の食物繊維(約2.3g)が摂取できます。ヨーグルトに、野菜ジュース・牛乳に、ドレッシングに、ジャムに、スープ等に混ぜてお召し上がりください。