



商 品 名	チアシードオイル
内 容 量	110g
原 材 料 名	チアシード（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	4947147010775
商 品 特 徴	

商品の購入は
こちら

古代南米の人々に何世紀にも渡って愛されてきた貴重な栄養源「チアシード」。中南米で盛んに栽培され白や紫の美しい花を咲かせるチアという植物から採れる種（シード）です。チアシードは体内で生成できない必須脂肪酸を多く含むため『スーパーフード』とも呼ばれています。「チア」という名称は、ナワ語（アステカ時代）の「油性の」を意味する *chian* に由来します。油分を多く含んでいるためにこの名前が付けられたといわれています。そんなチアシードに秘められた豊富すぎる栄養素を壊すことなく、ぎゅっと压榨したのがチアシードオイルです。チアシードオイルはオメガ3（ α -リノレン酸）、・オメガ6（リノール酸）をバランスよく含む普通の食事にチアシードオイルを加えるだけで不足しがちな栄養分を補えます。まさに現代人の食生活改善の救世主（種）ともいえるでしょう。

【お召上がり方】

朝食のパンのバターやマーガリンの代わりに、自家製サラダドレッシングに、醤油と混ぜて冷奴など和の料理に、そのままティースプーン1杯程度お召上がりください。