



アカンチア (チアシード)



エネルギー、パフォーマンス、
持久力、回復力を高めるパワーフード
年齢に関わらず全てのアスリートに推奨

アカンチア® (チアシード) とは

チアシード

中南米原産のミント科サルビア属の種子チアシードは、アステカ族やマヤ族により紀元前から食されてきた伝統的な食品です。必須脂肪酸であるオメガ3、オメガ6脂肪酸をはじめ、食物繊維、抗酸化物質、各種のビタミン、ミネラルなどを豊富に含んでいます。スポーツニュートリションとしては、エネルギー源として、また運動機能や集中力、持久力を高める効果、激しいスポーツ競技の疲労を回復する効果などが注目されています。



開花期のチア



収穫期のチア

スポーツニュートリションとしての機能と効果



血糖値の安定

可溶性食物繊維が加水により膨潤ゲルを形成、バリアとなって炭水化物がグルコースに変わるのを防ぎ、血中の糖を抑制する作用があります。血糖値が安定することで、アスリートの運動中のめまいやパフォーマンスの低下を防ぐことができます。



運動中の酸化ストレスの軽減

チアシードにはクロロゲン酸などの抗酸化物質が含まれています。ORAC値(活性酸素吸収能力値)は10,250/100gと非常に高く、ブルーベリーとの約5倍です。抗酸化物質はフリーラジカルを抑制し、運動中の酸化ストレスを軽減します。



一定の水分補給

極めて保水力が高い可溶性食物繊維がアスリートに必要な水分を補い、良好な電解質バランスを保持します。加水により約10倍以上に膨潤するので、アスリートに長時間一定の水分補給が可能となります。



運動後の疲労回復

体内の炎症を鎮静し(反応性タンパク測定による)、血液をサラサラにして凝血を防ぐ効果があることが、一重盲検交差試験によって確認されました。激しい運動後の疲労回復には欠かせない機能です。



運動能力の向上

20%前後含まれる植物由来のタンパク質は、バランスの取れた必須アミノ酸を供給します。栄養素と共に低脂肪の筋肉形成と強化を促し、運動能力の向上に寄与します。



適正体重の維持

可溶性食物繊維がエネルギーの一定で適正な燃焼を促し、血糖値を一定に保ちます。アスリートにふさわしい栄養価の食品を取ることで適正な体重を維持することが可能となります。

豊富なオメガ脂肪酸 - 必須脂肪酸 -

体内では生成できない脂肪酸で、健康な体を維持するために食品から摂取する必要があります。チアシードには豊富なオメガ脂肪酸が含まれ、オメガ3脂肪酸とオメガ6脂肪酸の構成比率は、理想的とされる3:1になっています。

海外で販売されているチアシード製品例



▲ チアシード単体品



▲ 飲料



▲ グラノーラ



▲ パウチ



▲ スナック



▲ バー



▲ ヨーグルト・ジャム



▲ ソフトカプセル

製品情報



▼ 一般情報

商品名	AcanChia® Chia seeds black
一般名	チアシード
学名	<i>Salvia hispanica L.</i> の種子
原産国	南米 (ペルー、アルゼンチン、ボリビア、エクアドルの中の1ヶ国)
純度	99.9% 以上 (0.1%までは主に原料に由来する夾雑物)
水分	4-10% (定期的に分析)
保管条件	25℃以下で直射日光を避け、湿度の低い風通しの良い所に保管
品質保証期限	製造日より36か月
荷姿	15 kgポリバッグ / カートンボックス

▼ 菌数規格

一般生菌数	3,000 cfu/g 以下
大腸菌群	陰性 /g
大腸菌	陰性 /g
サルモネラ	陰性 /25g
酵母	300 cfu/g 以下
カビ	300 cfu/g 以下

▼ 重金属

鉛	Pb として 1ppm 以下
ヒ素	As ₂ O ₃ として 1ppm 以下

▼ 外観・官能

形状	約 1-1.3 mm の楕円状種子
色調	黒色、褐色、白色の混合
風味	特有な風味

▼ 栄養成分 (定期的に分析)

総脂肪	30-35%
うちオメガ3	15-25%
うちオメガ6	5-8%



株式会社ヘルシーナビ

TEL:03-6715-8068
www.healthynavi.co.jp
e-mail: info@healthynavi.co.jp

AcanChia®