

～作成者～
新助手 熊坂風彩



アサイーについて知ろう



⇒ 学科概要

⇒ バックナンバー

学科通信をご覧の皆さん！こんにちは！

9月16日は、アサイーの日(^^)

今回は、最近流行りの「アサイー」について紹介します！



アサイーとは？

アサイーはブラジルのアマゾン産を原産とするヤシ科の植物である。

果実は直径1～1.2cmほどの球状もしくは楕円形で、そのうち約95%が硬い種で食べられる。果肉はわずか5%ほどしかない！

なぜ9月16日が「アサイーの日」？

第一回移民船が1929年にアマゾン川の河口の都市ベレンに到着した9月16日にちなみ、「アサイーの日」を定め、一般社団法人日本記念日協会から登録認定を受けた。

アサイー100gの栄養価

- ・エネルギー 62kcal
- ・たんぱく質 0.9g
- ・脂質 5.3g
- ・炭水化物 5.0g
- ・食物繊維総量 4.7g
- ・鉄 0.5mg
- ・カルシウム 45mg

アサイーを単体で食べるのではなく、他の食材と一緒に食べることで、様々な栄養素をプラスで摂取できる！

(例)

炭水化物：バナナ、はちみつ
たんぱく質：牛乳、豆乳、ヨーグルト
ミネラル：いちご、ブルーベリー

アサイーパウダーやスムージーにすると食べやすくなる！



アサイーには抗酸化作用（ポリフェノール等）があるため、「スーパーフード」と呼ばれている！

抗酸化作用とは、体を酸化から還元近づけるはたらきがある！酸化に傾くと疲れやすくなり、その状態が続いてしまうと怪我にも繋がります！😱

参考文献：フルッタフルッタ公式HP

日本食品標準成分表（八訂）増補2023年

Acai Extract Transiently Upregulates Erythropoietin by Inducing a Renal Hypoxic Condition in Mice