ニューヨーク発

最新FOODNEWS

★話題の食品、注目の新製品、食をめぐる最新トレンド etc.

健康食材としてニーズが急騰しているチア・シード

チア・シードはシソ科の植物の一種であるチアの種子で、メキシコをはじめ中南米で古くから栽培され、そして食されてきた歴史の長い食品。15世紀初頭からおよそ1世紀にわたるアステカ文明時代にはすでに、滋養強壮や関節炎などの痛みを軽減する効果が認められていた。

アメリカでは長年、室内向けの観用植物の種として通信販売などで販売されていたため、“チア”という名前を知る人は少なくないが、その効能が脚光を浴び、健康食品としてもてはやされるようになったのはこの4～5年のこと。オメガ3脂肪酸のα-リノレン酸（ALA）、食物繊維、ポリフェノール、良質のタンパク質などに富んでいることから急速に人気が上昇し、今では“スーパーフード”としてもてはやされるようになった。

多くのアナリストや健康・栄養関連のエキスパートも、2014年における注目の食材のひとつとしてチア・シードの名を挙げている。

同じような効能のある種子であるフラックス・シードとよく比較されるが、チア・シードの方がオメガ3、カルシウムなどの含有量が多い。しかも、コンニャクの成分でもあるグルコマンナンを含んでおり、体内で水分を吸収することによって10倍以上に膨らむため、減量に最適であることもその評価を高めている。

ゴマに似た形というところもフラックス・シードと同様だが（チア・シードの方がやや小ぶり）、外殻が硬くないため、そのまま食しても栄養分を無駄なく摂れるのが大きなメリット。挽かなければその栄養を十分に摂ることができないフラックス・シードより簡便なうえ、酸化する速度も遅く、日持ちがいい。

なお、チア・シードには黒、茶色、クリーム色など色の異なる種類があるが、栄養価に大差はない。

またフラックス・シードよりさらに味や匂いに癖がないこともその人気を高めている理由のひとつ。そのままヨーグルトやスープ、朝食用シリアル、ジュースなど、様々な食べ物、料理、飲料にプラスし、無理なく摂ることができる。

この数年、チア・シードを使った加工食品や飲料も急増。パン、菓子、チップス、シリアル、ミールバー、飲料、プディングなどのデザート類など、チアを使った加工食品&飲料が増えているが、今後もさらにユニークなチア・シード製品が登場することが期待されている。

現在、チア・シードの主な生産地はボリビア、アルゼンチン、ペルーなど。アメリカでニーズが急速に伸びていることから、これらの国における生産量が増えると同時に、パラグアイなどでも栽培が始まっている。また中南米以外では、オーストラリアがチア・シードの生産国として浮上してきている。

NY在住 フードビジネス・コンサルタント
野辺久美子
お問い合わせ：kuminobe@gmail.com

粒のまま、粉末のものを含めた袋入りのチア・シード製品は、多くのメーカーから発売されるようになった。

新製品紹介

「スナックのお供」として登場したチョコレート味のスプレッド
ハーシーズ“スプレッズ”

ヘーゼルナッツのペーストをベースに砂糖、ココア、スキムミルク、香料、乳化剤などを配合したスプレッド“ヌテラ”は、イタリアのチョコレートメーカーであるフェレロ社の人気商品。イタリアをはじめとするヨーロッパ各国同様、アメリカでも長年人気を得ているが、市場調査会社、ユーロモニター・インターナショナルによると、全米における同製品の年間売上高は、過去5年間で3倍以上に急騰しているということ。

こうした中、チョコレートのトップブランド『ハーシーズ』から発売になったこの“スプレッズ”は、ヌテラに対抗する新商品として注目を浴びている。

シンプルなチョコレート味のスプレッドをはじめ、それにアーモンドのペースト、ヘーゼルナッツのペーストをそれぞれ加えたものの3種類。いずれも主材料である植物性油脂は、ヒマワリ油とヤシ油が使われている。

この種のスプレッドは、パン、トースト、パンケーキなどに塗ることが多いが、発売元のザ・ハーシー・カンパニー社は同製品を、野菜スティック、イチゴやリンゴなどのフルーツ、プレッツェルやクラッカーなどにディップのようにつけて食べる「スナックのお供」として訴求している。

テーブルスプーン2杯（37g）で、190～200kcal。

発売元：ザ・ハーシー・カンパニー社
@ 371g、$3.48