

知って得する「アサイー」の話

ベリーのような見た目をした、アサイーというフルーツをご存じでしょうか？ブラジルのアマゾンを原産とするヤシ科の植物です。

実は直径1〜2cm程ですが、種が大きく、可食部はわずか5%ほどと言われています。



現地では古くからアサイーの木に登り、実を採取し、すりつぶしてジュース等にして飲用し、健康維持に役立てられてきました。アマゾンの過酷な環境を生き抜くための貴重なスタミナ源として、過去数百年にわたって愛用されているスーパーフードで、『奇跡のフルーツ』とも呼ばれることもあります。

鉄分・カルシウム・カリウム・ポリフェノール・必須アミノ酸が豊富で、これらの成分を摂取することで、以下の症状の予防や回復、作用が期待できます。

- 鉄分…貧血予防
- カルシウム…骨粗しょう症、足のつりの予防
- カリウム…高血圧予防

● ポリフェノール(赤ワインの三十倍)…抗酸化作用、生活習慣病予防、老化対策

● 必須アミノ酸…疲労回復
他にも、アサイーに含まれるアントシアニンという成分には、眼精疲労を予防・回復する働きがあります。

アントシアニンはブルーベリーにも含まれている成分で、「ブルーベリーは目に良い」と言われているのは、アントシアニンが含まれているからなんです。アサイーには、なんとブルーベリーの約五倍のアントシアニンが含まれています。

現代人は、パソコンやスマホなどで目を酷使することが少なくありません。目が疲れたときには、アサイーで眼精疲労を回復してはいかがでしょうか？



・アサイーを食べる上での注意点

アサイーには鉄分が豊富に含まれています。そのため、肝機能が低下している人が摂取すると、肝機能障害を起すことも有りますので注意が必要です。また、コーヒーや緑茶など、タンニンが含まれる飲み物と一緒に食べるのもオススメしません。これはタンニンが鉄と結びついて、体内への鉄の吸収を阻害するからです。

体内への鉄分の吸収を助けるためには、アサイーを食べてから一時間は、タンニンが含まれる飲み物は避けるようにしましょう。また、アサイーの冷凍ピュールは加糖タイプも販売されています。加糖タイプは食べすぎると糖分を摂りすぎてしまうことになりかねないので、ダイエット中の方は無糖タイプを使い、甘みは自分で調節することをおすすめします。

・アサイーボウル

【材料】

冷凍アサイーピュール(無糖) 200g
無調整豆乳 100ml
バナナ 60g
いちご 60g
キウイ 30g
ブルーベリー 30g
グラノーラ 30g
ミント 適量



ミキサーに冷凍アサイーピュール、無調整豆乳、バナナを入れ、なめらかになるまで攪拌します。好きなフルーツやナッツを器に盛りつけ、完成です。お好みでメープルシロップやアガベシロップをかけても美味しいですよ。