


～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](#)