

What is Açaí?

| アサイーって何? |

アサイーはスーパーフードの筆頭格

アサイーはブラジルのアマゾンを経原産とするヤシ科の植物です。大きく生長すると25mもの高さになり、白く細長い幹に2mほどの大きな葉を生やし、ほうき状の房にブルーベリーよりひと回り大きい黒紫色の実をつけます。1粒あたり5%ほどしかない可食部にポリフェノールや鉄分、ビタミンE、不飽和脂肪酸など豊富な栄養素や抗酸化成分を蓄えていることから、現地では15世紀の大航海時代以前からアマゾンの先住民の貴重な栄養源として食されてきました。

現代では「スーパーフード」や「スーパーフルーツ」と呼ばれ人々の美と健康を支えています。



おもな栄養成分

アサイーは赤道直下の強い紫外線と強烈な雨といった過酷な環境で育つため、環境ストレスによる活性酸素と戦う抗酸化物質を蓄えます。その代表格がポリフェノールであり、ワインの様な深紫色がその多さを物語っています。

また鉄分やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類、ビタミンE、ビタミンB₁、ビタミンB₂、食物繊維、アミノ酸、 α -リノレン酸（オメガ3）、オレイン酸（オメガ9）も含まれています。

アサイーの果肉に含まれるおもな栄養素



ポリフェノールの主成分はアントシアニン

アサイーの果肉100gには2200mgものポリフェノールが含まれています。（無水物換算値/自社調べ）

抗酸化成分として注目されているポリフェノールは、お茶のカテキンやブルーベリーのアントシアニン、赤ワインのタンニンなどが良く知られていますが、アサイーに含まれているポリフェノールは、紫色の色素であるアントシアニンがおもな成分です。アサイーは甘味や酸味がないあっさりとした風味ですが、奥深い味わいのなかにあるほのかな渋みはアントシアニンに由来しています。

アサイーといえば鉄分！

アサイーはカルシウム、マグネシウム、鉄などのミネラルも含んでいます。その中でも特徴的なのは鉄分で、果肉100gに生ブルー約58個分相当の鉄分を有しています。

鉄分は体中に酸素を運ぶはたらきをする赤血球中のヘモグロビンを構成する成分です。鉄分が不足すると結果的に体内が酸欠状態（貧血）となり、貧血を起こしやすくなります。女性でお悩みの方が多く貧血ですが、鉄分は汗で流れ出てしまう性質もあるのでスポーツをする方は特に性別年齢を問わず摂取が必要です。

注目のオイル、オメガ3・オメガ9も含有

アサイーはヤシ科の植物のため α -リノレン酸（オメガ3）やオレイン酸（オメガ9）などの油脂分を含みます。アボカドやオリーブオイルにも多く含まれるオレイン酸がおもな成分となり、アサイーのピューレやドリンクの表面がうっすらと緑色に見えるのはオレイン酸によるものです。