

2016年6月16日

株式会社ファイン
ファインバイオサイエンス研究所

「ファインスーパーフード チアシード」の発芽毒に対する見解

弊社製品、「ファインスーパーフード チアシード」は、いわゆる発芽毒とよばれる「アブシジン酸」による健康危害の問題はございません。

インターネット上で、チアシードをはじめ、普遍的に種子に含まれるいわゆる「発芽毒」とよばれる物質について様々な情報がとびかっております。一度、本件について、メーカーである弊社の見解を説明させていただきます。

いわゆる発芽毒と呼ばれる物質に「アブシジン酸」というものがあります。これは植物ホルモンのひとつで、種子の成長に深く関わっている物質です。一般的にどの種子にも含まれるものですが、「アブシジン酸」が注目されているのは、アメリカの雑誌に掲載された一つの実験レポートでその危険性が示されたことによります。(Proc Natl Acad Sci U S A. 2007 Apr 3;104 (14):5759-64.)

試験は、食した場合の臨床試験ではなく、ヒトの顆粒球というものを使った特殊な細胞実験で、アブシジン酸が高濃度存在した場合に細胞を傷つける可能性が示されたという内容です。

このような情報に基づき、弊社では発売にあたり、弊社製品「ファインスーパーフード チアシード」中に含まれるアブシジン酸を第三者機関で測定し安全確認をしておりますが、結果は「極微量=0.01ppm」で、そのままお召し上がりいただいても全く問題ございません。

万が一、何らかの影響が出る可能性があるとするれば、最低量で一日にチアシード 1,300g (1.3 キログラム) という通常では考えられない量を摂取する必要があり、これは一日あたりの目安量 10g の 130 倍以上にも相当します。

その他、日本の食品安全委員会の議事録 (2010.6.23) の中にも、米国環境保護庁 (EPA) が「アブシジン酸が幼児や子供を含めた消費者に危害が生じる可能性がない」と報告しているという記載もあります。

以上のことから、弊社製品「ファインスーパーフード チアシード」は、「アブシジン酸」による影響はないものと考えております。

Q&A :

Q. 使う前に水につけないといけませんか？

A. 使用前に「水につけて発芽毒を取る」というような書き込みがインターネット上に見受けられますが、実際にチアシードからどの程度の発芽毒が取れるのか、といったデータも論文には見当たりません。水につける主な目的は、チアシード表面に存在する多糖類 (グルコマンナン質) が水を吸って膨らむため、膨らんだ時の独特な食感を味わっていただくためのものになります。ただし、長期間保存する場合は、必ず冷蔵庫に入れて 2-3 日以内にお召し上がりいただくことをおすすめしております。保存環境によって雑菌汚染する可能性がありますので、保管条件には十分お気をつけください。

その他 Q&A :

Q. チアシードは熱をかけてはいけませんか？

A. チアシードは酸化しやすい油が含まれていることから、熱をかけてはいけないと言われることがあります。確かに、チアシードをあらかじめすりつぶして使う場合は、中の油が空気中の酸素にふれて酸化するのでおすすめできません。しかし、種の状態では、中の油は頑丈な種皮に包まれ無酸素状態ですので、酸素がなければ簡単に酸化することはありません。ただし、天ぷらや炒めものなど、温度が 200℃ 近くで長時間の調理になる場合、酸化の可能性は高くなります。加熱される際は、100℃ 前後を調理の一つの目安にしてください。