



# 好きな食べ物について (パイナップル)

2021年2月25日

広瀬研究室2年 C1192221 増子圭吾



# 1 概要・背景



## パイナップルとは

パイナップル科アナナス属の果物

&

豊富な栄養素

これをふまえて

パイナップル料理を提案していく



## パイナップルについて

- ・コロンブスによって、「パイナップル」という果実が各地方に広まった
- ・松かさとリンゴが、名前の由来



## 2 目的



## ねらい

- ・パイナップル料理で、健康的な体をつくること



### 3 パイナップルに含まれる主な栄養素



## パイナップルの栄養素

- ・ビタミンB1
- ・ビタミンC
- ・食物繊維
- ・ブロメライン(たんぱく質分解酵素)
- ・糖質
- ・ミネラル(鉄・マグネシウム・カリウム)





## 4 パイナップルがもたらす効果



## 健康面・美容面にもたらす効果

- 1, 疲労回復
- 2, 便秘の改善
- 3, お肌の調子を整える



## 5 パイナップルを利用した料理



## 料理を提案

- ・パイナップルとセロリのシャンパンビネガーサラダ



## 料理を作るための材料

- ・パイナップル

- ・セロリ

- ・オリーブオイル

- ・シャンパンビネガー

- ・塩



## 料理の作り方

1, パイナップルはひと口大の乱切りにする。セロリは斜め薄切りにし、水にさらしてパリッとさせたら水気をよくきる。

2, ボウルに1を入れてオリーブオイルを加え、オイルで全体をコーティングするように混ぜ合わせる。混ぜ合わせたら器に盛り、好みに黒こしょう(分量外)を振る。



# パイナップルについて



## パイナップル

- ・栄養素が多く含まれている
- ・健康面・美容面に最適

パイナップル料理による栄養補給





## 参考文献

NAGO PINEAPPLE PARK. “パイナップルを知ったら、もっと楽しくなる。”

<https://www.nagopine.com/study/>(参照2021-2-17).

マイナビ農業.“パイナップルの栄養素や効果・効能とは？ おいしい食べ方・切り方や保存方法について

[https://agri.mynavi.jp/2020\\_04\\_28\\_117510/](https://agri.mynavi.jp/2020_04_28_117510/).(参照 2021-2-17).

美的.com.“もっと食べたいパイナップル!栄養満点&おすすめビューティーレシピ”.

<https://www.biteki.com/life-style/food-recipe/464517/>.(参照 2021-2-18).