

好きな食べ物について(パイナップル)

広瀬研究室 2年 C1192221 増子圭吾

2021年2月22日

概要

パイナップルは、パイナップル科アナナス属の果物で、豊富な栄養素が含まれている。従って、パイナップルを食べることで得られる栄養素を考察していく。また、パイナップルが健康面・美容面にどのような効果をもたらすのか及び、パイナップルがもたらす栄養素を取り込んだ料理を提案していく。

1 背景

パイナップルは、ブラジル原産とされ、大航海時代にコロンブスによって発見された。[1] ヨーロッパに持ち帰られアフリカやアジアの熱帯地方へ広まり、日本へは江戸末期に伝来した。[1] 松かさ(パイナップル)のような形と、リンゴ(アップル)のような甘い風味が、名前の由来になったと言われている。[1]

2 目的

パイナップルを食すことで得られる栄養や利点を把握してもらい、パイナップルに含まれる栄養素を活かせる料理を提案する。こうして、多くの人々がパイナップルを利用した料理を作り食してもらうことで、健康的な体を作ってもらうことが目的である。

3 パイナップルに含まれる主な栄養素

パイナップルには以下の栄養素が含まれる。

- ビタミン B1¹
- ビタミン C²
- 食物繊維³
- プロメライン(たんぱく質分解酵素)⁴
- 糖質⁵
- ミネラル(鉄・マグネシウム・カリウム)⁶

パイナップルには多くの栄養素があり、体の疲労回復を促すビタミンが多く、また、体の調子を改善する食物繊維やミネラルも含まれている果物である。

4 パイナップルがもたらす効果

パイナップルには、ビタミン B1 やビタミン C 等の栄養素を体内に摂取することで健康的な体を作ることができ、加えて、美容に対しても有効である。パイナップルがもたらす効果として以下のことがあげられる。

- 疲労回復 [2]
ビタミン B1 が糖質の代謝を助け新陳代謝を促すことで、疲労回復が期待できる。
- 便秘の改善 [2]
豊富に含まれる不溶性食物繊維の働きで、便秘の予防や改善が期待できる。たんぱく質分解酵素プロメラインが消化を助けてくれるので、肉料理などに積極的に取り入れてみると良い。
- お肌の調子を整える [2]
パイナップルは美容に効果的なビタミン C を含むため、コラーゲンの合成を促してハリのある肌へ導いてくれる。また、ビタミン B1 が新陳代謝を促すため、肌荒れを防ぎお肌の調子を整える効果も期待できる。

¹ ビタミン B1 は疲労回復のビタミンとも呼ばれ、糖質の代謝に欠かせないビタミン [2]

² ビタミン C は抗酸化ビタミンとも呼ばれ、皮膚や血管の老化を防ぎ免疫力をアップさせる働きがある。[2]

³ 食物繊維には、お腹の調子を整えて便秘を改善し、大腸がんや生活習慣病を予防するなどの働きがある。[2]

⁴ プロメラインは、パイナップルをはじめとするプロメリア科の植物から発見されたたんぱく質分解酵素 [2]

⁵ 3 大栄養素の一つで、体や脳のエネルギー源となり、脂質をエネルギーとして使う際にも必要とされる。[2]

⁶ ミネラルは、3 大栄養素の働きをサポートして体の調子を整える、体の組織を構成する、酵素の成分になるなどの大切な働きをしている。[2]

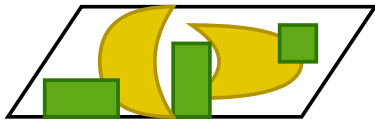


図 1: パイナップルとセロリのシャンパンビネガーサラダのイメージ図

5 パイナップルを利用した料理

パイナップルの栄養素を摂取するために、パイナップルを利用した料理を提案する。

- パイナップルとセロリのシャンパンビネガーサラダ [3]

5.1 パイナップルとセロリのシャンパンビネガーサラダを作るための材料

- パイナップル (中)
1/2 個 (約 300g)
- セロリ
1 本
- オリーブオイル
大さじ 2
- シャンパンビネガー
大さじ 1
- 塩
小さじ 1/2

5.2 パイナップルとセロリのシャンパンビネガーサラダの作り方

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。[3]
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、好みで黒こしょう (分量外) を振る。[3]

6 パイナップルについて

パイナップルはビタミンやミネラル等が多く含まれている果物であることがわかった。今後の私生活で積極的にパイナップル料理を作り、食し、栄養素をとっていく。

参考文献

- [1] 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).
- [2] 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/.(参照 2021-2-17).
- [3] 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).