

# 栄養科からの栄養ひとこと便８月号 No.266



毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。
今回のほっとな情報は、『パイナップル』についてです。

【パ(8)イ(1)ナ(7)ップル】の語呂合わせから８月 17 日はパイナップルの日とされています。
夏が旬のパイナップルですが、1000 年以上前から栽培されており、日本には江戸時代末期にオランダ船によって運ばれたといわれ、本格的に栽培が始まったのは 1930 年頃です。

## 栄養と働き



カリウム：むくみを予防する働きや、血圧を正常に保つ働きがあります。
ビタミンＣ：皮膚の健康維持や抗酸化作用の働きがあります。
食物繊維：お腹の調子を整え、便通改善の働きがあります。
ブロメライン：たんぱく質分解酵素の一種で、肉などを軟らかくする働きがありますが、熱に弱いため、加熱前に果汁などに漬け込むと効果的です。

## 選び方と保存方法

選び方
- 葉先まで緑色で、皮はやや黄色のもの。
- 身のお尻の方がふっくらと膨らんでいるもの。

保存方法
- 葉の付け根ギリギリで切り落とし、頭を下にして紙袋や新聞紙で包み冷蔵庫の野菜室で立てて保存する。
- カットしたものは食べやすい大きさに切り、冷凍庫で保存する。

## ヨーグルトアイス

暑い季節にさっぱりと食べやすいアイスです。
砂糖を減らすとよりヘルシーになります。

材料(２人分)　エネルギー：63Kcal（1 人当たり）
- プレーンヨーグルト　50g
- パイナップル　130g　・砂糖　大さじ１

作り方
① プレーンヨーグルトの水気をしっかりきる。
② パイナップルを細かく刻み、砂糖を加えて電子レンジで１分加熱し、粗熱をとる。
③ ①②を混ぜ、型に入れて冷凍庫で冷やし固める。

※病態により、食事制限のある方はご注意ください。

南大阪病院 栄養科