

# パイナップル



パイナップルを食べて、じめじめした日も爽やかにリフレッシュ！

🔍 パイナップルに含まれる栄養素とはたらき

## カリウム

細胞内液の浸透圧を調節して一定に保つ  
心臓、筋肉の機能の調節  
ナトリウムを排泄し、血圧を正常に保つ  
むくみの予防

## ビタミン C

皮膚の健康維持作用  
抗酸化作用

## 食物繊維

### 整腸作用

#### 水溶性食物繊維

糖質の吸収をゆるやかにし、  
血糖の急激な上昇を抑制  
胆汁酸やコレステロールを吸着し排泄

#### 不溶性食物繊維

胃や腸で水分を吸収し、便通促進  
咀嚼回数を増やし、満腹感を与える

## ブロメライン

### たんぱく質分解酵素

胃液の分泌促進による消化の促進  
胃腸の炎症を鎮め、腸内の有害物質分解

パイナップルをたくさん食べたときに舌がピリピリ  
するのは、たんぱく質分解酵素が舌の粘膜の  
たんぱく質を分解してしまっているからです



## おすすめは生

肉などのたんぱく質を分解するはたらきのあるブロメラインですが、**熱に弱い**という特性があります。そのため、調理時に一緒に焼いたり煮込んだりしても効果が得られにくいです。効果を得るためには、**加熱時間はできるだけ短くする、加熱するときは60℃以下を心がける**必要があるといわれています。そのため、加熱前の肉を果汁やすりおろしに漬け込むことで柔らかく仕上げることができます。またカリウムもゆでなど調理で失われやすい成分であることから、これらの栄養素の効果を得心たいときは、食後のデザートなどに生で食べることをおすすめします。