

パイン消費拡大月間

沖縄県・農林水産省などが8月はパイン収穫の最盛期であるため8月1日をパインの日とし、この日から1ヶ月を消費拡大月間と制定しました。

パインとはパイナップルの略称です。パイナップルは本来、松ぼっくりのことを表す“パイン”と味が甘酢っぱいリンゴのようだったことから“アップル”が付き、名づけられたものだそうです。

パインの栄養的特徴は糖質の分解を助けるビタミンB₁、疲労回復や夏バテ、老化防止などに効果があるビタミンB₂、C、クエン酸が含まれていることです。食物繊維も豊富に含まれているため便秘の解消など健康維持の手助けもしてくれます。また、パインはブロメリンという肉を柔らかくする酵素をもつため、胃腸の負担を軽くし消化吸収を助ける作用があります。

おいしいパインの選び方のポイントをご紹介します。

- ①葉が濃い緑色
- ②甘い香りがする
- ③重みがある
- ④下ぶくれしている

生の丸ごとパインは葉の部分を下にすると、下部に多い甘味が全体に行きわたり均等な甘さになります。

