



ちよつと勉強室 No.80

今回のテーマは **パイナップル**

(1) 基礎知識

独特の形と芳醇な香り、ジューシーな甘酸っぱさが人気のパイナップルは、トロピカルフルーツの代表です。アナナス科の多年草で、ブラジル中南部からアルゼンチン北部、パラグアイが原産といわれ、ポルトガルやスペインの探検隊がヨーロッパに伝え、その後100年のうちに世界中に広まりました。日本には江戸時代後期にオランダの漂流船によりもたらされたといわれています。現在、主産地はアメリカ（ハワイ）・タイ・フィリピン・ブラジル・台湾・メキシコ等で、日本では沖縄県で栽培されています。輸入生果の大部分はフィリピンのスムーズ・カイエン種ですが、他にクイーン種・スパニッシュ種・ポルトリコ種があります。平均気温が20℃以上の熱帯気候に適し、乾燥に強いです。

パイナップルはCAM植物といい、昼間は気孔を閉じ水分の損失を防ぎ、気温が下がった夜間に気孔を開いて二酸化炭素を取り込んで有機酸まで合成し、昼間に有機酸を炭水化物に変える働きをします。サボテン等、乾燥地帯の植物がこの仲間で、厳しい環境に順応したかたちといえます。

食用としている部分は果実ではなく花床が肥大したもので、本来の果実は表面のかたい鱗状になっている部分です。

パイナップルは、パイナップル (Pine) とアップル (Apple) の合成語で、果実の外見が松ぼっくり (Pine) に似ている、おいしい果物 (アップルは広義で果物の意) であることから付けられたといわれています。

(2) パイナップルの効能

パイナップルの代表的な成分に、「プロメライン (プロメリン)」があります。タンパク質分解酵素の一つで、消化を促進します。これが一時、ダイエットに良いといわれ、一挙に人気が出ました。

プロメラインには、炎症による腫れをやわらげ、傷んだ組織をきれいにし治りをよくするため、手術後や外傷後の腫脹の緩解に効果を発揮するほか、痰や膿を分解して排出しやすくする作用、気管支炎や喘息、外傷などの炎症を伴う症状に有効であることから、サプリメントや薬品等に利用されています。

ただし、プロメラインは熱に弱く、効果が60℃以上で失活するので、調理で加熱したり缶詰では残念ながら効果が期待できません。

未熟果 (特に外皮の近く) にはシュウ酸カルシウムの結晶があり、舌を刺激します。ときに、食べる時口が痛くなったりピリピリすることがあるのはそのためです。食べ過ぎると出血することもあります。

パイナップルの酸味の素となる有機酸は殆どがクエン酸で、他にリンゴ酸も含まれます。クエン酸は、肉体疲労やストレスなどでできる、疲労物質である乳酸の生成を抑制する働きがあり、疲労回復・肩こりや筋肉痛の防止・神経疲労の予防・肝臓病の改善に有効です。



(3) パイナップルが育つまで

パイナップルは、年平均気温が20℃以上で年降水量1,300mm内外の熱帯気候が適しています。土壌は酸性質の赤土で水はけの良い、サラサラした砂地が向きます。

普段、私たちが食べているパイナップルには、種が無いものが多く、品種によっては種が果肉に埋もれて見えるものもあります。種から育てるには手間がかかるため稀です。通常の栽培には、優良な実を結んだ親株から、えい芽 (幹の下の方に果実を小さくしたように見える部分) のイボを取り除いて植えつけるか、^{きょう芽} 吸芽 (幹の下の方の葉っぱ状の部分) の生長したものを、それぞれ乾燥させ苗として使用します。同じ株から繰り返し収穫できますが、次第に品質が劣るので、最長でも4~5年で新しい苗に植え替えしなければなりません。また、1株に1個しか結実しないうえに1年目には果実が出来ず、2年目からようやく収穫できるようになります。収穫期は沖縄県の場合、春実・夏実・秋実の年3回で、春実は保温のためハウス栽培されています。