広報
ふかや
2025年
9月1日
No.237

今日のごはんは明日のげんき！
～笑顔でつくる健康なまち　深谷～

パイナップルがつなぐ友好の輪

パイナップルには、さまざまな栄養素が含まれており、健康や美容への効果が期待できます。特に、消化吸収を助ける働きや疲労回復に効果的な成分も含まれていることから、夏バテ解消にも適しています。

パイナップルは、フィリピン産のものが店頭で売られていることが多いですが、最近では、台湾産のパイナップルも見かけることが多くなりました。台湾産のパイナップルは、酸味が少なくて甘みが強く、芯まで食べられることが特徴です。

また、台湾の各都市と姉妹・友好都市を提携している日本の自治体では、台湾産のパイナップルが学校給食に出されることも増えています。給食の時間に、栄養教諭が台湾産のパイナップルの特徴を紹介する取り組みも見られるなど、パイナップルを通じて、こどもたちが海外の文化を学ぶ機会となっています。

このように、パイナップルは健康や美容だけでなく、文化交流にも大きな効果を発揮しています。

東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科　講師
井陽介（いようすけ）さん

キレイ・元気を応援します！ No.135

食べやすい甘さで、濃厚なチーズケーキです！

パイナップルのレアチーズケーキ

栄養価（6等分1切れ当たり）

エネルギー 234kcal / たんぱく質 3.9g / 脂質 18.2g / 炭水化物 16.9g / 塩分 0.3g

おすすめポイント

・爽やかな見た目で、この時期にピッタリ！
・パイナップルは缶詰でも代用できます

材　料（18×8×6cmのパウンド型1台分）

パイナップルのコンポート【パイナップル150g、砂糖40g、水200g】、パイナップルのレアチーズケーキ【コンポートのシロップ100mℓ、クリームチーズ200g、砂糖30g、生クリーム100mℓ、レモン汁小さじ1、ゼラチン5g、ミント適量】

作り方

【下準備】ゼラチンは大さじ1の水でふやかしておく。

パイナップルのコンポート　❶パイナップルを1cm幅の一口大に切る。❷電子レンジ対応のボウルに水と砂糖を入れて混ぜ、ふんわりとラップをする。❸電子レンジ600Wで4分間加熱し、一度取り出して全体を混ぜてから再び600Wで4分間加熱して、粗熱を取る。

パイナップルのレアチーズケーキ　❶シロップを鍋で沸騰させ、火を止めてからふやかしたゼラチンを加えて溶かす。❷ボウルで常温に戻したクリームチーズと砂糖を滑らかになるまで混ぜる。❸❶に少量の❷を加えてなじませ、❷のボウルに戻す。そこに6分立てに泡立てた生クリームと、レモン汁を加える。❹型に3分の1の量のパイナップルのコンポートを平らに並べ、❸の生地の3分の1の量を流し入れて平らにする。これを3回繰り返して全量を入れ、表面を平らにしたら、冷蔵庫でしっかり固まるまで冷やす。❺固まったら型から外し、温めた包丁で切り分けて皿に盛り、ミントを添えて完成。

（レシピ作成：東都大学管理栄養学部、料理：管理栄養学部生　坂本（さかもと）心菜（ここな）、望月（もちづき）万愛（まなか））

ふかやの野菜をプラス1皿！　野菜で TUNAGU（つなぐ） 明日の健康！

深谷市公式 LINE（ライン） 友だち登録受け付け中

●スマートフォンから簡単便利な情報検索！（くらし、子育て・健康、防災、魅力）
●カテゴリから欲しい情報を選んで受信！●市メール配信サービスも受け取れる！

↑スマートフォンで LINE アプリをインストール後、QRコードを読み取り『深谷市』を友だち追加してください

■発行／深谷市　編集／秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町11番1号
☎048-571-1211（代表）FAX048-574-8531
■HP https://www.city.fukaya.saitama.jp/

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

人口と世帯（　）内は前月比　人口：140,380人（－15人）
男性：70,213人（－18人）　女性：70,167人（＋3人）
世帯数：64,290世帯（＋68世帯）
（令和7年8月1日現在・外国籍のかたも含みます）