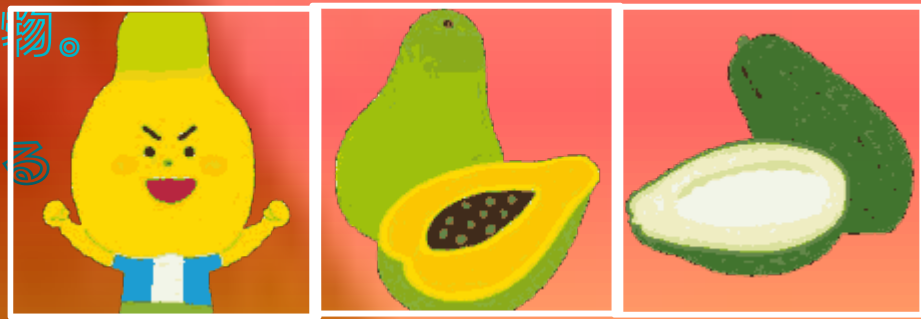


# オキナワパパイア

2-8(24)谷本脩

## 1. “パパイア”とは？

植物界・アブラナ目・パパイア科・パパイア属の植物。  
食用、観賞用など、様々な用途で育てられる。  
消化酵素が最も多い果物（野菜）だと言われている



## 2 日本と沖縄でのパパイアの違い

パパイアは熟れると実が黄色くなる。日本では主にその実の種を取り除いて食べたり、細く切って乾燥させてドライフルーツにしたりする。その一方で沖縄では、完熟する前のパパイア（青パパイア）が主に食べられている。青パパイアは野菜としてサラダや野菜炒めに調理して食べられる。青パパイアにはパパインという酵素が含まれており、消化を助ける働きがある。ほかにも澱粉などの栄養が多く含まれているので、第二次世界大戦のときには生き延びるために実だけでなく根も食べられていた。



## 3. パパイアの成分

パパイアには以下の成分が含まれており、それぞれの成分は様々な効果をもたらす。（成分表は日本食品標準成分表、効果は厚生労働省より作成）

成分表(100gあたり)		成分の効果
カリウム	210mg	細胞の浸透圧を調整・体液のpHを保つ・ナトリウムを体外に出しやすくする
カルシウム	20mg	出血の予防・骨格を構成・筋肉の興奮性を抑える
ビタミンB2	0.04mg	脂質の代謝を促進・皮膚や粘膜の細胞の再生
ビタミンC	50mg	毛細血管・軟骨などを正常に保つ・目疾の予防・病気への抵抗力を高める
マグネシウム	26mg	酵素の活性化・筋肉の収縮・体温・血圧の調整
ビタミンB1	0.02mg	炭水化物の代謝の促進・神経や筋肉の機能を正常に保つ
ナトリウム	5mg	筋肉の収縮・神経の情報伝達・栄養素の吸収・輸送・血圧を調整
カロテン	480 μg	動脈硬化、老化の予防・免疫機能の維持

## 4.現在の沖縄とパパイア

18世紀（江戸時代）に中国や台湾から沖縄に入ってきたといわれている。以降、民でパパイアが栽培されていたり、パパイアが多くの家庭・店舗で食べられていたりしてきた。現在ではパパイア料理がアレンジされ、お店ではSNS映えを意識した料理も多く提供されている。



民家に生えているパパイア



パパイアイリチー  
（パパイア炒め）



沖縄天ぷら盛り合わせ定食  
（美ら海キッチンぱぱいや）