



ピーマン

栄養だより



さわやかな苦味が特徴のピーマンは6月～9月が旬ですが、ハウス栽培もされているため、通年手に入れやすい野菜です。

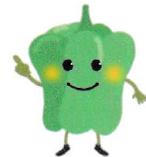
一般的なピーマン（青ピーマン）は、熟す前に収穫されるため鮮やかな緑色をしているのが特徴です。

★主な栄養素と効能

青ピーマンはビタミンCを多く含む野菜で、老化防止や疾病予防となる抗酸化作用などがあります。

β - カロテン…体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。目の機能、皮膚や粘膜の健康を保つために必要ですが、ビタミンAに変換されなかったものは、抗酸化物質として働き、動脈硬化やがんなどの生活習慣病の予防に効果が期待されています。

ピラジン…ピーマン独特の青臭い香りの素で、血液サラサラ効果や、脳をリラックスさせる効果が期待できます。

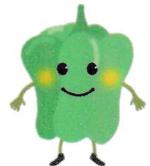


カリウム…体の水分バランスを保つ働きやナトリウムを排出して正常な血圧を保つ働きがあります。

ヘスペリジン…ポリフェノール的一种で、ビタミンCの吸収を助ける働きがあります。また、毛細血管を丈夫にする働きがあることから、高血圧予防や脳出血の予防にも効果が期待できます。

★栄養を上手にとるコツ

種やワタも食べる…種やワタには血液サラサラ効果のピラジンが豊富で、炒め物や煮浸しなどにすると食べやすくなります。



油で調理…β - カロテンは脂質と合わせることで体内への吸収率が高くなります。

繊維に沿って切る…ヘタからおしりに向かって縦方向に並んでいるので、栄養を逃がさないようにするのなら縦に切るのがおすすめです。また、苦味を感じにくくする効果も期待できます。

栄養を無駄なくとるためには、ぜひ種やワタも一緒に料理してみてくださいね。

