

栄養だより

第15回
テーマ
「ピーマン」

暑さも日に日に増し、日差しが強くなってきた今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか？今回の栄養だよりは、これから旬となる「ピーマン」です。どうぞ御覧下さい。

歴史

原産は中南米で、ナス科のピーマンは唐辛子の仲間です。コロンブスがヨーロッパに持ち帰り、香辛料として広まりました。日本には、16世紀ポルトガル人によって伝えられ、第二次世界大戦後から広く栽培されました。



ピーマンの名前の由来は、フランス語で「唐辛子を piment (ピマン) とロヂンでいたのが語源となり、日本に伝わった時に「ピーマン」になったんだってよ



栄養

ビタミンたっぷりなピーマン。特にピーマンに含まれるビタミンCは組織がしっかりとしている為、熱にも強く、損失が少ないのが特徴です。メラニン色素を分解する働きがあるので、日焼けが気になるこの時期に摂りたい栄養素です。また、ビタミンPも含まれているため、ビタミンCの吸収を助けてくれます。



毛細血管の壁を丈夫にする効果がある為
→ 高血圧、動脈硬化などの予防にも効果があります。

油とピーマンの相性

ピーマンに含まれるビタミンAは油で炒めると体内吸収が高まるという効果があります。



緑色と赤色

ピーマンの緑色は未完熟期に収穫されたもので、完熟すると、赤色になっていきます。緑色の時には、緑色の元となる葉緑素(クロロフィル)がコレステロールの血管に付着するのを防ぎ、体外への排出を助けます。赤色の時は、赤色色素であるカプサイシンや多量のビタミン類が生成されます。



食欲増加作用・発汗作用・脂肪の分解を促進する働きがあります。
→ 抗酸化作用もあるので血液もサラサラにしてくれて、動脈硬化や生活習慣病に効果があるんですよ。



見分け方

皮につやがあって全体に張りがあるのがよいんじや。あとは、セリ口が新しくしてヘタが灰色になってないのが良いピーマンなんじや。

セリ方

ピーマンの糸状胞を壊すように横セリにすると、虫歯の青臭さが立つから、苦手な人は縦セリにしてから調理すると良いんじやよ。

栄養課のメニュー

ピーマンとしらすの炒め煮

1人分 96kcal
塩分 1.6g

分量(1人分)

- ピーマン 60g
- 人参 20g
- しらす干し 10g
- ごま油 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ1
- だし汁 小さじ2

作り方

- ① 人参とピーマンをごま油で炒める。
- ② 調味料とだし汁で煮る。
- ③ しらす干しを加えて火を通す。

平成28年7月 栄養課