

食を楽しむ、考える。

vol. 49

ピーマンは油と相性が良く、炒めてもビタミンCを多く摂ることができます。肉などと組み合わせるとβ-カロテンの吸収率も高まり、バランスのよい料理になります。



焼きピーマンの七味マヨ和え

《材料》 (2~3人分)

1027 忍美青椒(しのびピーまん) ……3玉

993 きぬ厚あげ ……2個

七味唐辛子 ……少々

A 970 そうめんつゆストレート・マヨネーズ ……各大さじ2

《作り方》

- 1 ピーマンは縦6つ割りにし、厚あげは食べやすく切る。グリルかフライパンでこんがり焼いてAで和える。
- 2 器に盛り、七味唐辛子をふる。

1027 次回8月5日

滋賀県 JAこうか
忍美青椒
(しのびピーまん)

3玉

苦みが少ないピーマンです。
サラダや炒めものにどうぞ。



本体 100円
(税込 108円)

ピーマン



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医や
デイサービスでの栄養指
導、民間企業の食生活改
善事業にあっています。

ピーマンに含まれるビタミンCと血流改善成分(ピラジンとビタミンP)でアンチエイジング。

ピーマンは活性酸素から細胞を守る抗酸化ビタミンのβ-カロテンやビタミンC(100gあたり76mg)が豊富です。うれしいことにピーマンのビタミンCは加熱しても損失しにくく、β-カロテンは油と一緒に調理すると吸収率が高まり、老化防止や美肌効果が期待されます。さらにビタミンCの吸収を助け、毛細血管を丈夫にするビタミンP※を含み、高血圧や脳出血などの予防に役立ちます。独特の香り成分ピラジンは血液をサラサラにして血栓を防ぎ、心筋梗塞や脳梗塞の予防に効果があると言われています。血流を良くして若さを保ちましょう。

※ビタミンPはヘスペリジン、ルチンなど柑橘類の薄皮やそばに含まれるフラボノイド化合物。