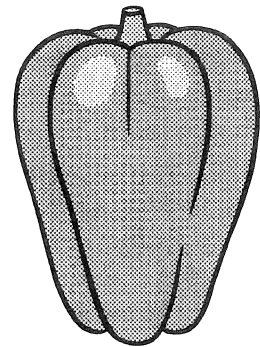


たのしくたべようニュース

夏が旬の野菜 **ピーマン&パプリカ**

ピーマンは、別名を甘とうがらしといい、とうがらしの中の辛くない品種を改良してつくられたものです。また、ピーマンという名前は、フランス語でとうがらしを意味するPiment(ピマン)からつけられたといわれています。ピーマンは、ほかの野菜では見られないほど、豊富な色があります。

ピーマン



緑 花が咲いた後、20～30日で収穫した未熟な若い実です。

赤 完熟した赤のものは、甘みがあるので、苦手な人も食べやすいです。

ピーマンの栄養
ピーマンには、ビタミンCやカロテンが多く含まれています。また、ピーマンのビタミンCは、熱に強い特徴があります。

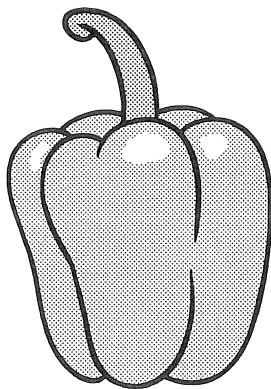
パプリカ

カラーピーマンの中で、大きく肉厚でベル型をしたものを「パプリカ」と呼びます。色の違いは、含まれるポリフェノールの種類の違いです。

赤 カプサンチン、カロテンを含みます。

黄 カロテンを含みます。

オレンジ カロテンを含みます。



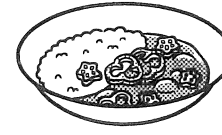
白 フラボノイドを含みます。

紫 アントシアニンを含みます。

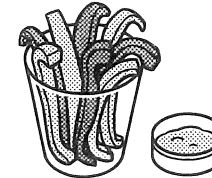
パプリカの栄養
パプリカは、ピーマンと同じようにビタミンC、β-カロテンなどが豊富ですが、ピーマンにくらべると、パプリカの方が多く含まれています。

苦手な子どもも食べやすくなる工夫

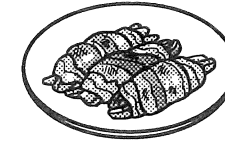
ピーマンは、油分と合わせると食べやすくなり、カロテンの吸収率も高まります。夏野菜カレーに入れたり、チーズと一緒に肉巻きにしたり、肉詰めにしたりと、ピーマンが苦手な子どもでも食べやすくなります。



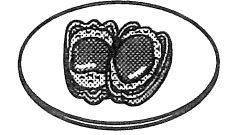
夏野菜カレー



パプリカのスティック野菜

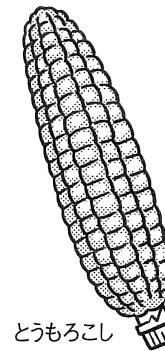


ピーマンとチーズの肉巻き



ピーマンの肉詰め

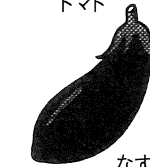
ほかにもあるよ 夏野菜!



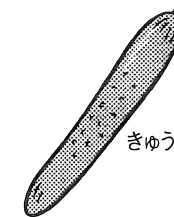
とうもろこし



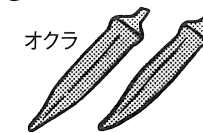
トマト



なす



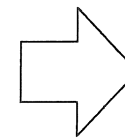
きゅうり



オクラ

夏が旬の野菜は、ピーマンのほかにも、とうもろこしやトマト、きゅうり、なす、オクラ、えだまめなど、いろいろなものがあります。旬の時期に、さまざまな夏野菜を、おいしく味わいましょう。

冷たい飲み物、食べ物のとり過ぎに注意!



夏は、ジュースやアイスクリーム、かき氷などの冷たいものをとり過ぎると、胃腸の働きが低下し、体調をくずしてしまいます。とり過ぎには注意しましょう。