



栄養満点！美味しさUP！

旬の食材 健康知識



今月のテーマ
ピーマン

ピーマンに含まれる栄養素の中でも特に多いのが**ビタミンC**で、**美肌効果・免疫力アップ**の効果が期待できます。また、ピーマンに含まれる**ビタミンC**は加熱しても損なわれにくいのが特徴です。

そして、ピーマンの色鮮やかな緑色の色素成分**クロロフィル**には**抗酸化作用**や**コレステロール値を下げる**効果があり、香り成分**ピラジン**には血液をサラサラにする効果があるため、**血栓予防**に有効です。また、唐辛子と同様に辛み成分**カプサイシン**が含まれているため、**脂肪の燃焼**を促す効果も期待できます。



選び方のツボ

●表面にツヤとハリがあり、傷がついていないもの。



●ヘタがピンとしていて、切り口がみずみずしいもの。



食べ方のポイント

●種の部分は特に**ピラジン**と**カプサイシン**が豊富です。**ピーマンの肉詰めをする際はタネに混ぜて食べる**のがおすすめ。



●**油と一緒に炒めると、青臭さが減りβカロテンの吸収率もアップ**します。



豆知識 & ぐぼれ話

ピーマンといえば緑色のイメージですが、最近では**様々な色のカラーピーマン**があります。中でも、白ピーマンは青臭さや苦みが少なく子どもでも美味しく食べられるそうですよ。また、黒ピーマンはヨーロッパで改良された品種ですが、加熱すると緑色に変わり普通のピーマンのようになります。



食べて元気！ 歯とお口の 健康応援レシピ



カルシウムで歯を丈夫にしましょう！

冷やしおでん

栄養価 (1人分) エネルギー…222kcal
塩 分…2.9g

●材料 (2人分)●

- 高野豆腐 …………… 2枚
- ベビーホタテ…………… 6個
- 結びこんにやく・ミニトマト 各4個
- オクラ …………… 2本
- とうもろこし(ゆで) …… 1/2本
- a { 昆布だし …………… 400cc
- 濃口しょうゆ …… 大さじ1
- みりん …………… 大さじ2
- 塩 …………… 小さじ1/4

●作り方●

- 1 高野豆腐は水で戻して水気を絞り、半分に切る。とうもろこしは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に、a・高野豆腐・ベビーホタテ・結びこんにやくを入れて中火にかけ、15分ほど煮る。
- 3 2にミニトマト・オクラ・とうもろこしを加えて煮立たせる。火を止め、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして器に盛る。



ワンポイント

カルシウムは歯の材料となる大事な栄養素です。普段の食事では、**牛乳・乳製品・小魚・高野豆腐**など、カルシウムが多く含まれる食品を意識して摂りましょう。

また、高野豆腐には女性ホルモンに似た効果のある**イソフラボン**が多く含まれています。女性ホルモンの分泌が低下すると**骨からカルシウムが溶け出す**ことがあるので、積極的に摂取しましょう。

