

緑の園ワンポイント栄養

No.306 令和4年8月

おおいたピーマン

連日、猛暑が続いていますが、皆さんお変わりありませんか？

毎日暑いと、夏バテしやすくなりますが、それでも夏の美味しいものは食べたいですね。そこで今回は、夏野菜のひとつであり、大分県での生産量が多い「ピーマン」についてお話をしていきます。

大分県は、夏秋ピーマンの生産量が全国でもトップクラスです。果肉は柔らかく、きれいな深緑色が特徴です。また、ほんのり甘く、サラダなど生でも美味しく味わうことができます。苦味が嫌いな方は、ピーマンの繊維に沿って縦に切るようにすると良いでしょう。

ピーマンは、栄養価が高く、特にビタミンCが豊富に含まれています。このビタミンCは、紫外線からのダメージを軽減し、シミやそばかすを防ぐ効果があります。また、βカロテンも多く含まれており、ビタミンCと共に抗酸化作用を発揮し、老化防止や免疫力アップにも役立つと言われています。このβカロテンは、油と一緒に摂ると吸収率が高まるので、炒め物やマリネにすると効果的に摂取することができます。

毎日暑い日が続き、食欲も湧かなくなりますが、旬のものを美味しく食べることで、この暑さを乗り越えましょう。

参考:JAグループHP、JA おおいた HP