

# 野菜ソムリエ Canacoの

# ピーマンの魔法



《選び方》皮にハリとツヤ おしり部分がきゅんつまっている

《保存法》水気は糸色本のみ (×) 名  
しかりふきとり 別の袋に入れて野菜室へ。冷凍可  
(固めに茹でた)

旬  
6~9月

唐辛子の一種  
フランス語で"ピマン" → ピマン → ピーマン

日本に入ってきたピーマンは、辛味のない唐辛子と  
区別したもので、明治時代に登場した。

緑色成分

## クロロフィル

=  対策

しおりの成分

抗酸化作用も及ぶ

○ ○ ○ 対策

名  
原因は  
スルフィド化合物  
etc...

## ピロラジン

=

サラサラ (月経不調、心臓不調予防)

わた部分  
に多い  
育毛効果!!

種には

## カリウム

= 体内の余分な塩分排泄。

毛細血管  
を丈夫にする  
歯茎の  
出血防止

ビタミンCを守る

## ビタミン

ピーマンには  の"沢山!!"

の吸収UP. 加熱から守るビタミン

## 免疫UP 食材

### カロテン

## ピーマン好き♡

に効く!!

細胞問題名

緑 → 赤

week → 甘辛UP ↑