

## ピーマンでビタミン摂取を

本格的な夏の暑さが到来する時季になりました。野菜売り場には、夏の太陽の光をしっかり受けて元気に育った、キュウリ、トマト、ナス、ピーマンなど、新鮮な夏野菜が入荷しています。

今週はピーマンをご紹介します。中南米の熱帯地方を原産地に、日本には16世紀頃には伝わったとされますが、普及したのは第2次世界大戦後になります。食の西洋化に伴い、ピーマンの消費も急増し、今では身近な野菜の一つになりました。

ピーマンは、がんや老化を予防する。効果があるとされるビタミンA・C・Eを豊富に含んでいて、それらビタミンは加熱しても消失しにくいという特徴があります。また、おい成分ピラジンは、血液をむらさらにして、脳血栓や心筋梗塞の予防に効果があるとされます。完熟させた赤ピーマンはより甘味があり、ビタミン類も2、3倍多く含んでいます。

(鹿児島市青果市場主事・山下利夫)

平成24年7月18日(水) / 南日本新聞