



健幸食

管理栄養士
監修

健幸豆知識

健幸食(けんこうしょく)とは？

お客様に食を通して健康的で幸せに過ごしていただくことを目的としたランドローム管理栄養士のコンセプトです
健幸豆知識では旬の食材についてご紹介します



ピーマン・パプリカ

- ◆とうがらしを改良し、独特の苦みを残したものがピーマン
甘みを持たせて生食できるようにしたものがパプリカです
- ◆繊維を断ち切るようにカットすると苦みが少なくなるため
ピーマンが苦手な方におすすめです◎

ピーマン・パプリカに含まれる栄養素

- βカロテン**・・・皮膚や粘膜の健康を保つ働きを持ちます
油と調理することで吸収率が高まります
- ビタミンC**・・・たんぱく質からコラーゲンを生成する
働きを持ちます、水に溶けやすい性質です
- ◆ピーマン・パプリカともにβカロテン・ビタミンCを含みますが
未熟な状態で収穫されるピーマンよりも、完熟状態で
収穫されるパプリカの方が栄養価が高いです

おすすめ組み合わせ食材



- ピーマンを使用した料理に組み合わせる
おすすめの食材をご紹介します
- ◆和え物&炒め物におすすめ！
- 塩昆布**・・・おつまみにもおすすめの味付けです
- ちりめんじゃこ**・・・カルシウム補給に◎
- ごま油**・・・中華風の味付けによく合います
- ツナ缶**・・・油缶を使用するとβカロテンの吸収率アップ！
和え物の場合は茹でるのではなく電子レンジ加熱をすると
ビタミンCの流出を防ぐことができます



輪切りにすると
苦みが抑えられます◎

