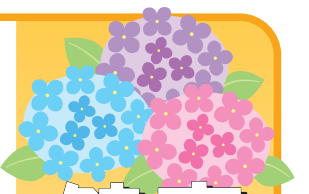


パプリカ

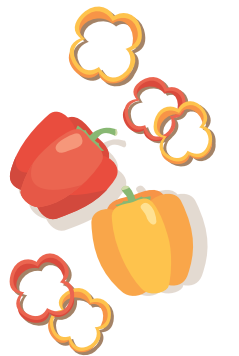
BellPepper



健康
かわら
版



第206号
令和2年6月



パプリカはピーマンと同じ茄子科唐辛子属の野菜です。ハンガリーで品種改良され、「paprika」はハンガリー語で唐辛子を意味します。ピーマンより肉厚で、青臭さがなく赤やオレンジ、黄色のカラフルな色合いが特徴です。日本へは1990年代にオランダ産が輸入されるようになり、現在では国内産のほか、韓国やオランダ、ニュージーランドなどからも輸入されています。パプリカは、赤・黄・橙・茶・緑・白・黒・紫という8種類が存在していて、日本では、赤・黄・橙の色が主流です。

栄養

*パプリカは活性酸素の働きを抑え、細胞の老化を防ぐ抗酸化力の強い**ビタミンA・C・E**を多く含み、さらにビタミン様物質の一種である**ビタミンP**も含んでいます。

赤パプリカ・黄パプリカ・橙パプリカ



●赤色は、「**カプサンチン**」と「**β-カロテン**」という色素成分が多く含まれています。カプサンチンには、血行促進作用や新陳代謝の促進作用があります。「β-カロテン」は抗酸化作用があり、生活習慣病の予防になります。また、体内に吸収されると必要な分だけビタミンAに変換され、視力の維持や皮膚・粘膜の正常維持に役立ちます。



●黄、橙パプリカで特徴的なのは、「**α-カロテン**」の含有量です。赤パプリカは0μgであるのに対し、黄、橙パプリカは71μgも含まれています。α-カロテンにも抗酸化作用があり、体内では合成されないため食品から摂取する必要があります。黄色やオレンジ色の色味を出している、**ルテイン**、**ゼアキサンチン**はカロテノイド系色素で、目の健康維持にも効果があるといわれています。



ビタミンPとは？

ビタミンPはフラボノイド(色素)の総称です。ヘスペリジン、ルチンやケルセチンなどのフラボノイドをあわせてビタミンPと呼び、ポリフェノールの一種です。ビタミンPはビタミンCを酸化と熱から守り、ビタミンCと共に働き、毛細血管を丈夫にします。また、血液をサラサラにし、活性酸素を除去する働きもあります。パプリカのほか、柑橘類、玉葱やソバなどにも含まれています。



赤や黄色、オレンジなど、カラフルで料理に彩りを加え、生でも加熱してもおいしくいただけます。

●パプリカは油と一緒に調理するのがおすすめです。油と一緒に摂ることでβ-カロテンの吸収率が上がります。

●パプリカを乾燥させてパウダー状にしたものが“パプリカパウダー”です。主に煮込み料理、肉料理、魚料理、スープ、サラダなど、ほとんどの料理に使われています。味は辛みが無く、甘味のほかにほのかな苦みがあります。



今月の
レシピ

夏野菜のピクルス

【材料】

パプリカ赤、黄…各50g
きゅうり……………1/2本
玉葱……………100g
人参……………50g

ハーブ類

赤唐辛子、ローズマリー、ローリエなど適量

ピクルス液

酢……………200cc
水……………180cc
砂糖……………40g
塩……………小さじ1

【作り方】

- ①野菜を約5cmの長さのスティック状に切る。
- ②Aの調味料と、ハーブ類を鍋に入れひと煮立ちさせる。
- ③ガラス瓶などの容器に野菜を入れ、2の調味料を熱いまま注ぐ。冷めたら、冷蔵庫で保存する。

*サラダやタルタルソースにお使いください。



参考：「栄養成分の事典」新星出版社