



ルミエールケアの
栄養士が
お答えする
栄養情報!!



ピーマン

夏のビタミンC供給源。
ビタミンAも多く、美肌や抗ガン作用も☆

ピーマンはビタミンを豊富に含む野菜です。特に、**ビタミンC**はレモン1個分と同等か、それ以上含まれ、細胞を丈夫にし、カゼ予防や肌のトラブルに効果を発揮します☆
また、体の粘膜を強化してくれるピーマンの**ビタミンA**は、油で調理することによって、吸収率がアップします。その他、毛細血管を丈夫にする**ビタミンP**やコレステロール低下作用のある**葉緑素**も含まれており、高血圧や動脈硬化に有効です★



主な栄養素(100gあたり)

エネルギー	…22kcal
レチノール当量(ビタミンA)	…67μg
ビタミンB2	…0.04mg
ビタミンC	…80mg
カリウム	…200mg

治す&防ぐ

夏バテ
高血圧

疲労 カゼ
肌のトラブル

動脈硬化

おじゃことピーマンの炒め物



《材料2人分》

ピーマン…5個

ちりめんじゃこ…お好みの量

油 …少々

ごま …適量

● みりん… 大さじ1

● しょうゆ…大さじ1

● 砂糖… 大さじ1

- ① ピーマンを千切りにし、熱したフライパンに油をひき、おじゃこを軽く炒める
- ② おじゃこに火が通ったところでピーマンを炒める
- ③ ②に●を入れ1~2分煮る。
(煮詰めすぎると辛くなるので注意)
- ④ お皿に盛り付け、ごまをふりかけたらできあがり☆

簡単に作れて
たっぷり食べられる♪

薬効を得るなら
生食が一番



ビタミンたっぷりピーマンジュース

《材料2人分》

ピーマン…大1個

バナナ…1/2本

牛乳 …200cc

砂糖 …10g

氷 …適量

《作り方》

1. ピーマンは荒く刻み、湯通しする

2. 材料を合わせ、ミキサーにかける

※ レモン、りんご、トマトなどを加えてみても飲みやすいです☆