

ピーマンについて、他にも 知ってほしいことがあります！

1

ピーマンという名前は、フランス語の「pimento (ピマン)」という「トウガラシ」を意味する言葉が由来。



2

緑のピーマンは、未熟うちに収穫したもの。収穫せずに完熟させると、赤色のピーマンになり、苦みが消えて甘くなります。また、太陽をいっぱい浴びた分、栄養も増えているそうです。



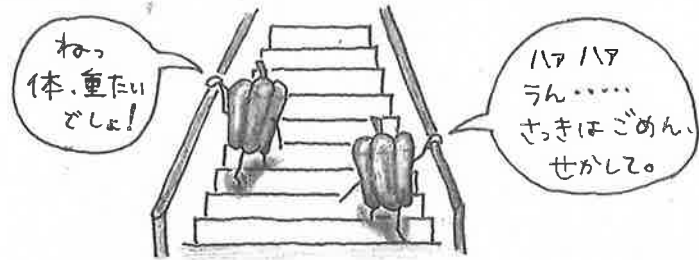
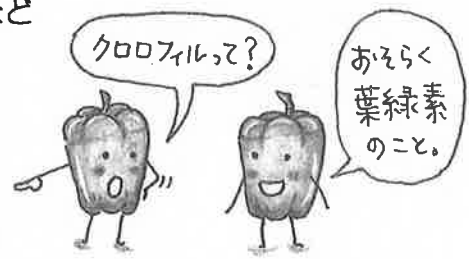
3

ピーマンには、漫画で紹介した「クエルシトリン」「ピラジン」のほかにも、たくさんの栄養成分が含まれています。

- ・ビタミンC…野菜の中でもトップクラスの多さ！しかも、ビタミンPに守られ、熱を加えてもこわれにくい。免疫力アップ、美肌効果、抗酸化作用 など
- ・^βカロテン…目・皮膚の健康に役立つ。
- ・食物繊維 …不溶性、水溶性の両方含まれる。腸を整える、生活習慣病の予防 など
- ・カリウム …高血圧予防
- ・ビタミンP…毛細血管を強くする。



その他、緑のピーマンには「クロロフィル」、赤のピーマンには「カプサンチン」という色素が含まれます。どちらも、抗酸化作用（生活習慣病の予防など）にすぐれています。



漫画 21 コマ目の「五角形」という文字は、藤井先生に筆ペンで書いてもらいました！